mes meilleures recettes

mes meilleures recettes

PRIX DE LANCEMENT 2€

avec allrecipes.fr

LE 1er MAGAZINE QUI PUBLIE VOS RECETTES

67 recettes pour fêter 2010

www.DayzEbook.com

MENU MAGIQUE
Un dîner de roi pour quatre à 18 €

POUR L'AMOUR DU CHOCOLAT
Spécial plaisir

Tout sur les vitamines !
▶ OÙ LES TROUVER, COMMENT EN PROFITER

A déguster : le chapon de notre lectrice du mois

AVEC france bleu

DÉC-JANVIER 2009/2010 - N° 2 - RD

ALAIN PASSARD ET SA COQUILLE SAINT-JACQUES 3 ÉTOILES

DANS LA CUISINE D'ADRIANA KAREMBEU

NOÉ, 6 ANS, VOUS PRÉPARE SON TARAMA

T 07029 - 2 - F: 2,00 € - RD
BELGIQUE 2,50 € - SUISSE: 4CHF-LUX.: 2,50 €

GAGNEZ UN VOYAGE DE RÊVE AUX MALDIVES

C'EST MA SUCRÉE À MOI!

www.DayzEbook.com

La **sauce soja sucrée Kikkoman** est fabriquée à partir de **sauce soja naturellement fermentée** et d'autres ingrédients de qualité dûment sélectionnés. Elle accompagne naturellement le **riz** qu'elle vient **napper**. La sauce soja sucrée assaisonne aussi agréablement les **salades**, où elle se marie parfaitement au vinaigre et à l'huile d'olive.

www.kikkoman.fr

KIKKOMAN

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.
www.mangerbouger.fr

éditorial

une halte gourmande !

PAR ÉRIC JOUAN
DIRECTEUR
DE LA RÉDACTION

Personne n'en doute : cette année encore, le Père Noël va illuminer sa hotte de cadeaux high-tech fleurant bon les pixels, les modems ou les clés USB. Voyez ces hordes de cyber-rennes surfer sur les vagues célestes de mégaoctets, d'applications iPhone et de consoles en tous genres ! C'est qu'il est devenu sacrément expert Papa Noël ! Appareils photo numériques ou portables tribandes n'ont plus de secrets pour lui... Son traîneau se gare à Chinaland, charge et repart aussi sec arroser les cheminées en objets plus sophistiqués les uns que les autres. Extraits d'une rencontre récente avec lui : « Des soucis, Père Noël ? » « Non. Juste un petit ras le bol de distribuer des cadeaux à brancher. Je ne livre plus que cela ! Vous savez ce dont je rêve ? D'un bon dîner tout simple et pas trop cher (p. 28), avec des mijotés fumants, des mitonnées aux marrons, des chapons fondant en dedans et croustillants au-dessus (p. 8), des coquilles Saint-Jacques poêlées (p. 58), des petites charlottes de rattes à la truite fumée (p. 12), un coq au vin aux petits légumes (p. 21), des blinis réalisés par mon copain Noé (p. 40) et surtout d'un Noël qui suspend la course effrénée du temps, le temps d'une rencontre familiale ou entre amis. Une table de fêtes décorée avec amour et plein de guirlandes partout. » « Bonne pioche... Vous y êtes ! » Voici *mes meilleures recettes*. Le premier magazine qui publie vos recettes pour le bonheur des petits, des grands et même du Père Noël, qui fera, c'est promis, une halte gourmande chez vous cette année ! Ce magazine est le vôtre, amateurs de bonnes choses à partager. N'oubliez pas de nous envoyer vos recettes préférées (5-7, avenue Pasteur, 92220 Bagneux, et par courriel : veronique.yollant@rd.com).

www.DayZEbook.com

Papa Noël vous offre 50 € si celle-ci est publiée ! Un vrai cadeau.

PS : retrouvez le prochain numéro de *mes meilleures recettes* en avril.

Eric Jouan

ma suggestion pour les fêtes

mitonnée de chevreuil aux marrons

Pour 4 personnes – Préparation 20 min – Cuisson 1 h 45

- 25 g de beurre
- 2 c. à s. d'huile d'olive vierge extra
- 450 g de chevreuil (cuissot ou épaule) dégraissé et coupé en cubes de 4 cm de côté
- 300 g d'oignons coupés en tranches fines
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 petites betteraves cuites (125 g au total) coupées en 6 quartiers chacune
- Le zeste râpé et le jus de 1 petite orange non traitée
- 10 cl de porto rouge
- 30 cl de bouillon de bœuf, de préférence maison
- Sel, poivre
- 4 échalotes
- 3 carottes coupées dans la longueur, puis recoupées en tronçons de 2,5 cm
- 5 cm de racine de gingembre râpée
- 100 g de châtaignes conservées sous vide

1 Je préchauffe le four à 180 °C (th. 6). Je chauffe le beurre et la moitié de l'huile dans une cocotte, sur feu moyen. J'y fais revenir les cubes de chevreuil pendant 5 min, en les retournant souvent pour les dorer de tous côtés. Avec une écumoire, je les transfère sur une assiette.

2 Je mets les oignons dans la cocotte. Je baisse le feu. Je laisse fondre 10 min sur feu doux, en remuant souvent. J'ajoute l'ail, les betteraves, le zeste et le jus d'orange. Je mélange 1 min.

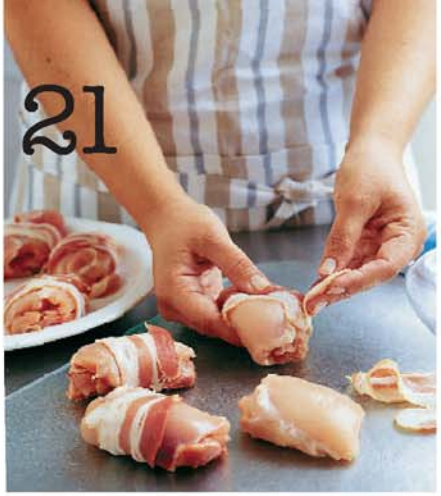
3 Je remets le chevreuil dans la cocotte, avec le jus rendu. J'arrose du porto et du bouillon. Je sale légèrement et poivre généreusement. Je porte à frémissements avant de couvrir. J'enfourne pour 1 h 15.

4 Pendant ce temps, je frotte les échalotes entre mes doigts pour éliminer la peau sèche, mais sans les éplucher. Dans un plat à four, je les mélange avec les carottes, le gingembre et le reste d'huile. Je sale et poivre légèrement. J'enfourne sous la cocotte pour 1 h environ, en retournant les légumes à mi-cuisson.

5 J'incorpore les châtaignes au contenu de la cocotte. Je remets au four pour 15 min. Au dernier moment, je rectifie l'assaisonnement. Je sers dans la cocotte avec les légumes présentés dans un légumier.

sommaire

mes meilleures
recettes
avec allrecipes.fr



6 **dans la cuisine de...**
Adriana Karembeu

8 **la lectrice du mois**
Chapon aux chips de betterave par Jolanta, de Bagneux (92).

10 **esprit de fêtes**
29 recettes pour célébrer l'année en beauté : foie gras, coquilles Saint-Jacques, chevreuil...

28 **le panier magique**
Un dîner de roi pour quatre à 18 euros.

32 **pour l'amour du chocolat**
A boire, à croquer, en plat ou en dessert, vous saurez tout sur la star de l'hiver.

39 **la cuisine à la télé**
Sondage : vos émissions et animateurs préférés.

40 **c'est moi qui l'ai fait !**
Blinis et tarama façon Noé, 6 ans.

42 **la santé est dans l'assiette**
Dynamisez votre quotidien avec les vitamines.

46 **nos régions ont du goût**
Un tour de France gourmand des meilleures recettes de saison.

56 **les épices de ma cuisine**
On l'appelle cannelle, et elle se décline aussi bien en boisson qu'en plat. Un régal !

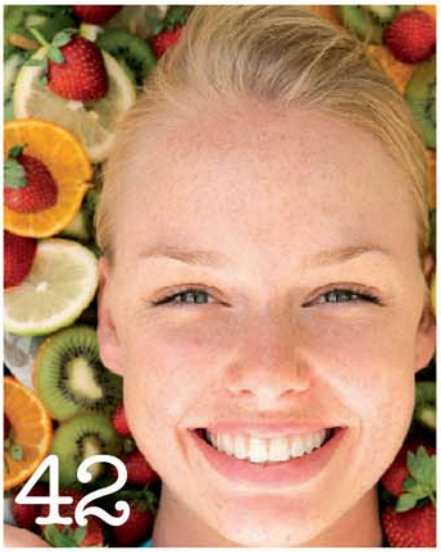
57 **mes recettes 3 étoiles**
Toute la subtilité de la coquille Saint-Jacques en quatre variations par le chef Alain Passard.

60 **les bons vins**
Champagnes, crémants, mousseux : notre caviste vous conseille !

62 **j'apporte le dessert**
La bûche en forêt-noire de notre lectrice Aurélie, de Valencogne (38).

64 **l'art d'accommoder les restes**
Votre frigo est quasi vide ? Pas de panique, suivez nos astuces !

www.DayzEbook.com



SPÉCIAL FÊTES

Gagnez un voyage de rêve aux Maldives

VALEUR : 10 000 €

www.DayzEbook.com

...

Inscrivez-vous dès aujourd'hui pour gagner ce merveilleux voyage d'une valeur de 10 000 €

RENDEZ-VOUS IMMÉDIATEMENT SUR

www.jegagneunvoyagedereve.com/recette

Ce voyage tous frais payés pour deux personnes comprend :

- le vol aller-retour Paris-Hulhulé
- le transfert en bateau sur une île paradisiaque de l'archipel des Maldives
- le séjour de 16 jours/15 nuits en pension complète en hôtel de luxe (****)
- les excursions et activités sportives

© jupiterimages 2009
photos non contractuelles

dans la cuisine de...

adriana karembeu

PROPOS RECUEILLIS PAR PATRICIA KHENOUNA

C'est son mari, l'ex-footballeur Christian Karembeu, qui a réconcilié la belle Slovaque avec la gastronomie et lui a donné l'envie de cuisiner...

www.DayzEbook.com

Quel est votre meilleur souvenir d'enfance lié à la cuisine ?

Adriana Karembeu : La multitude de gâteaux que ma grand-mère – un excellent cordon-bleu – confectionnait au moment des fêtes en Slovaquie. Elle me permettait de regarder, mais surtout pas de toucher. Je me souviens de dix-huit sortes de gâteaux différents. En février, il nous en restait encore (rire) ! Il y en avait des secs avec beaucoup de vanille et de cannelle, et d'autres remplis de crème, ronds et à plusieurs étages, qui ressemblaient à des gâteaux d'anniversaire. J'ai été élevée dans le sucre !

Quel est votre plus cuisant échec en cuisine ?

A. K. : Il y a quelques jours, j'ai totalement raté une tarte au cumin que j'avais faite pour Christian et moi. J'y ai mis trop de tomates et pas assez de mozzarella. On aurait dit de la soupe ! J'avais tellement honte que j'ai failli emmené mon mari au restaurant, mais il a été adorable et a tenu à la manger parce que je m'étais donné du mal. Heureusement, il y a un tas de plats que je ne rate jamais, surtout ceux de mon pays.

Quel est votre vin préféré ?

A. K. : Aïe ! Question difficile, vu que je ne bois pas une goutte d'alcool. A la limite, les vins un peu sucrés, comme le tokay de Hongrie. Mais l'eau reste vraiment ma boisson favorite.

Quel est l'ingrédient dont vous ne pourriez vous passer ?

A. K. : L'oignon, mais aussi l'ail – je suis capable de le manger cru sur une tranche de pain ! Et surtout le sucre.

Quelle est votre épice préférée ?

A. K. : S'il ne faut en citer qu'une, je dirais le cumin, très présent dans la cuisine slovaque. Je bois des litres de thé au cumin, que je prépare avec des graines entières. C'est excellent pour la digestion !

Quel est votre fruit préféré ?

A. K. : Je les aime tous ! Mais je suis obsédée par les pommes (rire) ! J'adore les voler... Bon, je crois que cela mérite une explication. Voilà : quand j'étais petite, nous possédions un grand jardin qui nous fournissait à la fois tous les fruits et légumes. Notamment d'excellentes pommes rouges de variété Jonathan, mais nous en mangions tellement qu'au bout d'un moment je saturais ! J'avais envie d'en goûter d'autres. Alors, avec mes copines, nous allions chiper celles qui poussaient chez le voisin ou sur des pommiers sauvages dans les plaines. Elles étaient vertes, très acides, mais je les adorais ! Aujourd'hui encore, quand je demande à mon mari d'acheter des pommes, il connaît mes préférences : très fermes et acidulées.

Et votre légume préféré ?

A. K. : J'adore le chou, cru ou cuit, mais aussi les légumes bizarres introuvables en France, comme la racine de persil, ou le *kalerab*, sorte de radis très goûteux. Je fais beaucoup de soupes et de bouillons, dans lesquels je mélange une grande quantité de légumes.

Quand vous entrez dans une boulangerie, vos yeux se tournent en priorité vers...

A. K. : Les gâteaux, sans hésitation !

Quelle est, pour vous, la composition idéale d'un menu entrée-plat-dessert ?

A. K. : L'entrée in-dis-pen-sable dont on ne peut se passer chez nous : une soupe. Ça réveille les papilles ! En plat : des pâtes tomates-langoustines ou gorgonzola et champignons (mes préférées). Et comme dessert, une crème brûlée, une pêche Melba ou un fraisier, mon gâteau favori. Vous l'aurez compris, je suis une vraie gourmande !

© SIPA PRESS/DOIGNON PHILIPPE

Le strudla d'Adriana

Pâte : • 450 g de farine • 200 g de beurre • 1 œuf • 1 c. à s. de vinaigre blanc fermenté • environ 10 cl d'eau tiède, sel.
Garniture : • 2 kg de pommes • 250 g de sucre cristallisé • 70 g de chapelure • 150 g de pavot écrasé (ou, à défaut, de la poudre de noix) • 100 g de raisins secs • cannelle. On peut remplacer les pommes par des cerises, des prunes, des poires, des abricots ou des myrtilles.

Confectionnez d'abord la pâte : battez l'œuf avec l'eau, le vinaigre, du sel, versez le tout dans la farine tamisée, ajoutez le beurre. Mélangez, puis travaillez longuement. La pâte doit être lisse et brillante. Déposez-la dans un four tiède (surtout pas chaud) et laissez-la reposer une demi-heure. Recouvrez votre table d'une nappe en coton propre et farinez-la avant d'y déposer la pâte, que vous étalerez d'abord au rouleau à pâtisserie, puis avec les doigts. Je me souviens que ma grand-mère l'étirait au maximum, même au-delà de la table ! A la fin, la pâte doit être très fine et transparente. Si elle se déchire, c'est une catastrophe ! Une fois qu'elle est bien étirée, saupoudrez-la de chapelure que vous aurez fait légèrement dorer dans une poêle. Ajoutez les pommes râpées, le sucre, la cannelle, le pavot, les raisins secs, un peu de beurre fondu et roulez délicatement le strudla en vous aidant de la nappe au besoin. Faites cuire au four, thermostat 6, pendant 30 à 45 min, en surveillant de temps à autre. A la sortie du four, saupoudrez de sucre. Vous l'aurez deviné le strudla est un strudle, version slovaque. Bon appétit !

la lectrice du mois

chapon aux chips de betterave

Recette envoyée par Jolanta Niedbalska, Bagneux (92).

Pour 6 personnes • Préparation du chapon 25 min • Surveillance constante • Cuisson 1 h par kilo

■ 1 chapon avec ses abattis ■ 1 carotte ■ 1 oignon ■ 1 branche de céleri ■ 6 gousses d'ail ■ 130 g de beurre ■ Sel et poivre du moulin

Préparation du chapon

1 Sortez le chapon et 70 g de beurre du réfrigérateur 1 h à l'avance.

2 Préparez la garniture aromatique : pelez la carotte et l'oignon, lavez le céleri puis coupez-le tout en petits cubes ; écrasez les gousses d'ail entières du plat de la main. Coupez le cou, le bout des ailerons, le foie, le cœur et le gésier du chapon en morceaux.

www.DayZEbook.com

3 Beurrez généreusement un plat à four, salez et poivrez l'intérieur et l'extérieur du chapon, puis badigeonnez-le largement de beurre. Mettez le chapon dans le plat, posé sur le côté, et entourez-le de ses abattis concassés et de la garniture aromatique.

4 Glissez le chapon au four sans préchauffage à 150 °C sur chaleur tournante (170 °C pour un four à chaleur traditionnelle) et faites-le cuire 1 h par kilo, en passant la volaille d'un côté sur l'autre toutes les 20 min et en l'arrosant de son jus de cuisson encore plus régulièrement (toutes les 10 min).

5 Pour vérifier la cuisson du chapon, percez la patte à la jointure : le jus doit être clair et non sanguinolent. Lorsqu'il est cuit, posez-le dans un plat creux, poitrine en dessous, croupion vers le fond du plat, couvrez-le d'une feuille d'aluminium ménager et laissez-le reposer 20 min avant de le découper.

6 Déglacez le jus de cuisson, filtrez-le, liez-le avec 50 g de beurre, rectifiez l'assaisonnement et gardez-le au chaud.

7 Découpez la volaille et servez-la parsemée de persil fraîchement ciselé avec des chips de betterave et des pommes dauphine. présentez la sauce chaude en saucière.

Chips de betterave

1 Émincez de petites betteraves crues en fines rondelles à l'aide d'une mandoline.

2 Plongez-les 3 ou 4 min dans un bain d'huile chaude à 140 °C. Puis égouttez-les et replongez-les dans l'huile bouillante 2 min.

3 Égouttez-les sur du papier absorbant puis étalez-les sur la plaque du four chemisée de papier sulfurisé, salez-les et glissez-les 10 à 12 min au four préchauffé à 150 °C.

Reach the perfection of the Summit*

* Atteindre la perfection du "Summit".

Cognac Summit

www.cognacsummit.com

Pour atteindre la perfection du cocktail Cognac Summit :

• Placez un zeste de citron vert et quatre fines lamelles de gingembre dans le verre • Versez 2 cl de Cognac VSOP • Pressez légèrement 2 à 3 fois à l'aide d'un pilon • Remplissez le verre à moitié avec des glaçons • Remuez 5 secondes à l'aide d'une cuillère • Versez à nouveau 2 cl de Cognac VSOP • Ajoutez 6 cl de limonade et une pelure de concombre • Remuez 5 secondes à l'aide d'une cuillère • Servez aussitôt.

www.martron.fr

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTE. A CONSOMMER AVEC MODERATION.

esprit de fêtes

www.DayzEbook.com

Lumières, guirlandes, regards qui scintillent, retrouvailles en famille... Noël et l'année nouvelle s'invitent dans nos assiettes. Voici 29 recettes pour enchanter ces moments de bonheur. Une plongée gustative et inventive où foie gras, coquilles Saint-Jacques , chevreuil, crabe ou faisan sont à l'honneur. Sans oublier une farandole de gourmandises chics à déguster en dessert ou au goûter. Des menus festifs avec comme credo le goût et comme ambition le plaisir de cuisiner.

www.DayzEbook.com

petites charlottes de rattes à la truite fumée

Entrée pour 4 personnes • Préparation 15 min • Cuisson 20 min • Réfrigération 1 h minimum

■ 400 g de rattes ■ 125 g de truite fumée ■ 100 g d'œufs de truite ■ 2 branches d'aneth ■ 1 c. à s. de vinaigre de xérès ■ 1 c. à s. d'huile d'olive ■ 1/2 c. à s. d'huile de noix ■ Sel, poivre ■ 4 c. à c. de jus de citron

1 Rincez les pommes de terre sous l'eau froide. Mettez-les dans une casserole, couvrez-les d'eau froide, salez et laissez cuire 20 min. Égouttez-les et laissez-les tiédir.
2 Épluchez les pommes de terre et écrasez-les à la fourchette.
3 Rincez l'aneth et ciselez-le. Mélangez le vinaigre et les huiles avec du sel et du poivre. Incorporez l'aneth et la vinaigrette aux pommes de terre.
4 Déposez la moitié de la préparation dans des ramequins de 8 cm de diamètre, en tassant bien.
5 Effilochez la truite à la fourchette et répartissez-la dans les ramequins. Recouvrez avec le reste de la purée de pommes de terre. Tassez. Arrosez chaque charlotte de 1 c. à c. de jus de citron.
6 Mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
7 Démoulez les charlottes sur les assiettes. Décorez-les d'œufs de truite.

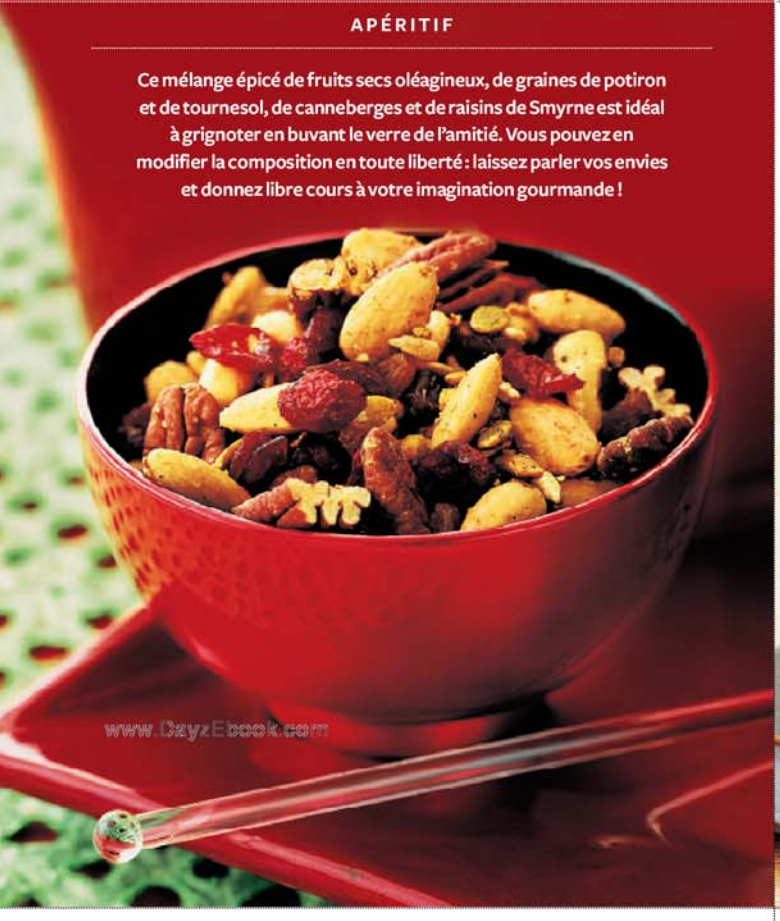
Apport par personne
Calories : 218 – Protéines : 15 g
Glucides : 16 g – Lipides : 10,4 g

La chair ferme et savoureuse de la ratte est idéale pour cette recette. Elle se marie parfaitement avec l'aneth et la truite fumée.

méli-mélo épicé

APÉRITIF

Ce mélange épicé de fruits secs oléagineux, de graines de potiron et de tournesol, de canneberges et de raisins de Smyrne est idéal à grignoter en buvant le verre de l'amitié. Vous pouvez en modifier la composition en toute liberté : laissez parler vos envies et donnez libre cours à votre imagination gourmande !



www.DzyzEbook.com

bouchées fumées aux abricots

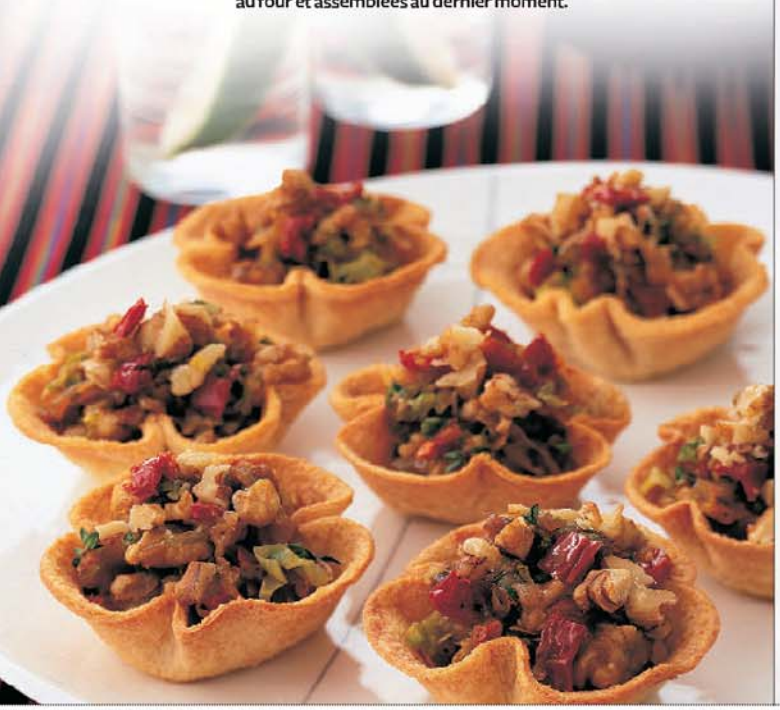
ENTRÉE CHAUDE

Toutes simples et prêtes en un tournemain, ces délicieuses petites bouchées à la saveur délicatement sucrée-salée sont parfaites pour les visites impromptues. Surveillez-les attentivement en les passant sous le gril : les lanières de dinde, très fines, risquent de se dessécher si vous prolongez inutilement la cuisson.

croustades aux oignons confits

ENTRÉE CHAUDE

Délicieusement garnies d'oignons confits dans leurs sucs, de tomates séchées et de noix, ces croustades, variante originale des classiques tartelettes, ne dépareront pas le plus festif de vos buffets conviviaux !
Coques et garnitures peuvent être préparées à l'avance, puis réchauffées au four et assemblées au dernier moment.



terrine de foie gras

ENTRÉE

Cette recette toute simple met particulièrement en valeur la finesse du foie gras.

bouchées fumées aux abricots

Pour 24 bouchées
Préparation 20 min
Cuisson 2 min

- 24 abricots secs
- Le jus de 2 oranges
- 2 c. à c. de marmelade d'oranges
- 2 c. à c. de moutarde à l'ancienne
- 6 fines tranches de filet de dinde fumée (150 g au total)
- 1 c. à s. d'huile d'olive vierge extra
- 1 c. à s. de persil ciselé

Apport par personne
Calories : 85 g
Fibres : 2,5 g
Glucides : 16 g
Lipides : 1 g

1 Mettez les abricots dans une jatte. Arrosez-les du jus d'orange et laissez-les se réhydrater 20 min, en mélangeant de temps à autre.
2 Pendant ce temps, mélangez la marmelade et la moutarde. Étalez les tranches de dinde fumée sur le plan de travail et badigeonnez-les au pinceau avec la préparation précédente. Avec des ciseaux de cuisine, coupez chaque tranche en deux dans le sens de la longueur, puis recoupez en deux dans la largeur pour obtenir 24 lanières.
3 Allumez le gril du four. Égouttez les abricots et enveloppez chacun d'eux dans 1 lanière de dinde, face moutardée du côté du fruit. Maintenez les rouleaux avec des piques en bois.
4 Répartissez les bouchées dans la lèchefrite, en une seule couche. Huilez-les légèrement au pinceau et glissez-les sous le gril pour 2 min, en les retournant à mi-cuisson.
5 Mettez les bouchées dans une jatte de service. Parsemez-les du persil et servez-les, bien chaudes.

"À la place des abricots secs, on peut utiliser des tomates cerises et supprimer le jus d'orange : elles n'ont pas besoin d'être réhydratées."
Recette envoyée par Paulette Herte, Fontaines (89).

www.DayzEbook.com

méli-mélo épicé

Pour 18 personnes (900 g)
Préparation 20 min
Cuisson 1 h

- 1 c. à c. de gousses de cardamome
- 1 bâton de cannelle de 2,5 cm
- 2 clous de girofle
- 1 c. à c. de grains de poivre noir
- 1 c. à c. de graines de cumin
- 1 c. à c. de graines de coriandre
- 2 c. à c. de racine de gingembre fraîche finement râpée
- le blanc de 1 gros œuf
- 25 g de farine d'avoine
- 170 g de cerneaux de noix de pécan
- 170 g d'amandes mondées
- 170 g de noix du Brésil
- 85 g de graines de potiron
- 75 g de graines de tournesol
- 115 g de raisins de Smyrne
- 100 g de canneberges (ou d'airelles) séchées

Apport par personne
Calories : 273
Protéines : 7,6 g
Glucides : 9 g
Lipides : 23 g
fibres : 3 g

1 Préchauffez le four à 130 °C (th. 4-5). Écrasez légèrement les gousses de cardamome avec le plat d'une lame de couteau pour en recueillir les graines. Mettez ces dernières dans un moulin à épices (ou un mortier) avec la cannelle, les clous de girofle, le poivre, le cumin et la coriandre. Réduisez ces épices en poudre fine.
2 Dans une jatte, mélangez la poudre d'épices avec le gingembre, le blanc d'œuf et la farine. Ajoutez les amandes, les deux sortes de noix et les deux sortes de graines, puis mélangez pour bien enrober le tout du mélange épicé.
3 Répartissez en étalant la préparation précédente dans la lèchefrite et enfournez pour 1 h environ, en remuant de temps en temps : tous les ingrédients doivent être dorés et croustillants. Laissez-les ensuite refroidir dans la lèchefrite.
4 Transférez le contenu dans une jatte, puis ajoutez les raisins et les canneberges. Prêt à servir aussitôt, ce mélange se conserve jusqu'à 2 semaines dans un récipient hermétiquement fermé, à l'abri de la lumière et de la chaleur.

terrine de foie gras

Pour 8 personnes
Trempage 1 h
Préparation 20 min
Cuisson 45 min
Réfrigération 48 h

- 1 foie gras de canard de 500 g environ
- 1 pincée de sucre en poudre
- 1/4 de c. à c. de quatre-épices
- 4 c. à s. de porto
- 1 c. à c. rase de sel
- 1/4 de c. à c. de poivre moulu

1 Rincez le foie à l'eau courante, mettez-le dans un grand saladier, couvrez-le d'eau tiède et laissez-le tremper 1 h à température ambiante.
2 Ensuite, faites chauffer le four à 80 °C (th. 2-3). Égouttez le foie délicatement et épongez-le soigneusement. Incisez les deux lobes de haut en bas sur 2 cm de profondeur et dénervez-les avec un couteau pointu.
3 Mélangez le sucre, le quatre-épices, le sel et le poivre. Frottez-en toute la surface des lobes.
4 Reformez le foie en rapprochant les lobes, posez-le dans une terrine pouvant juste le contenir et arrosez-le avec le porto. Tassez doucement.
5 Couvrez la terrine et faites cuire au four pendant 45 min.
6 sortez la terrine du four, laissez reposer 10 min et versez la graisse dans un bol. Posez sur la terrine une planchette surmontée d'un poids, laissez refroidir complètement et réservez la terrine et la graisse au réfrigérateur.
7 Le lendemain, faites juste fondre la graisse dans une casserole, sans la laisser cuire, puis versez-la dans la terrine.
8 Couvrez et laissez au réfrigérateur pendant 48 h avant de servir.

croustades aux oignons confits

Pour 12 croustades
Préparation 25 min
Cuisson 30 min

- 30 g de beurre fondu
- 12 fines tranches de pain de mie moelleux
- 1 c. à s. d'huile d'olive vierge extra
- 450 g d'oignons coupés en fines rondelles
- 30 g de tomates séchées conservées à l'huile d'olive, égouttées et grossièrement émincées
- 2 c. à c. de thym frais finement ciselé
- Sel, poivre
- 30 g de cerneaux de noix grossièrement concassés

Apport par personne
Calories : 31
Protéines : 2,5 g
Glucides : 3 g
Lipides : 1 g
Fibres : 0,5 g

1 Préchauffez le four à 230 °C (th. 7-8). Badigeonnez au pinceau les 12 alvéoles d'un moule à muffins avec la moitié du beurre. Avec un emporte-pièce de 7 à 8 cm de diamètre, découpez un disque dans chaque tranche de pain. Amincissez légèrement chacun de ces disques au rouleau à pâtisserie, puis pressez-le dans un des alvéoles beurrés, en ondulant le bord sans briser le pain.
2 Badigeonnez au pinceau les croustades obtenues avec le reste de beurre et enfournez-les pour 8 à 10 min : elles doivent être croustillantes et dorées. Réservez-les au chaud.
3 Dans une cocotte à fond épais, chauffez l'huile sur feu moyen. Faites-y revenir les oignons 1 min en remuant, puis baissez le feu, couvrez et laissez confire 20 min sur feu doux, en remuant de temps en temps.
4 Montez le feu sous la cocotte et découvrez-la. Faites dorer les oignons à feu vif, en remuant jusqu'à coloration intense, mais en veillant à ne pas les laisser brûler. Hors du feu, incorporez les tomates séchées, le thym, du sel et du poivre.
5 Répartissez cette préparation dans les croustades, parsemez ces dernières des noix et servez, bien chaud.

terrine de chevreuil forestière

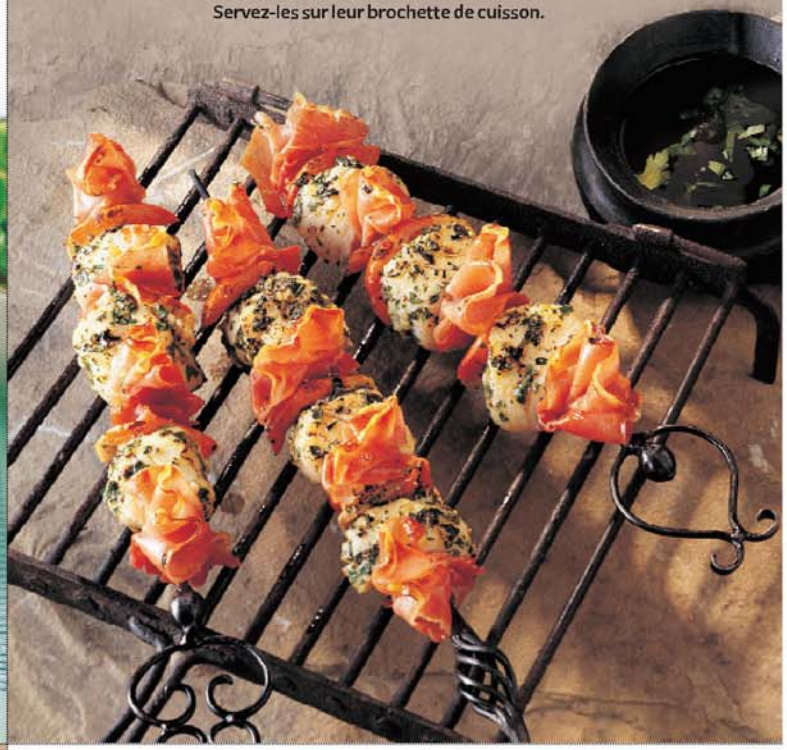
ENTRÉE

Dans cette succulente terrine aux champignons, le chevreuil et le porc marinent de concert dans un mélange de porto et d'épices pour une saveur et un moelleux incomparables. Servez-la en entrée, avec un mesclun de votre composition et des tranches de pain complet très légèrement grillées.

coquilles saint-jacques au jambon

ENTRÉE CHAUDE

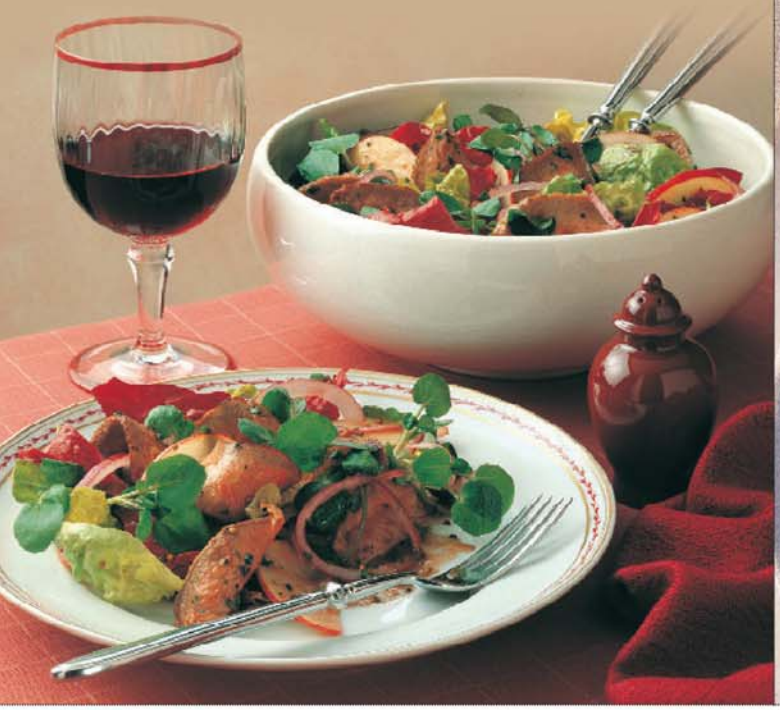
La saveur fine du jambon italien s'harmonise parfaitement avec ces coquilles Saint-Jacques marinées avec leur corail. Servez-les sur leur brochette de cuisson.



salade de canard aux pommes

ENTRÉE

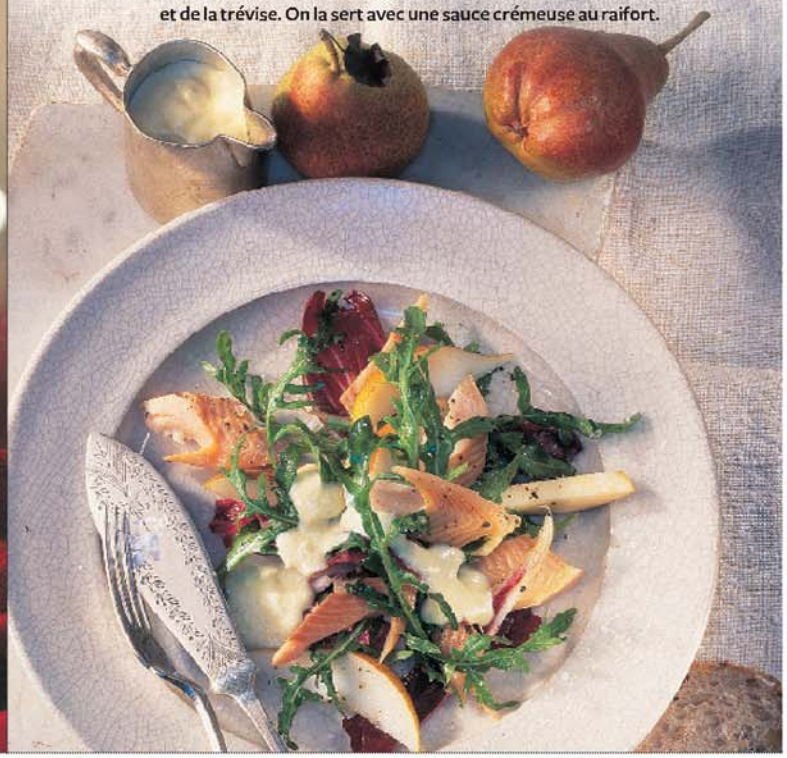
Les lamelles de viande grillée, posées toutes chaudes sur un lit de pomme et de salade croquante, s'accompagnent d'une sauce au vin rouge.



truite fumée à la poire et au raifort

ENTRÉE

Voici une salade très décorative, où les couleurs des lanières de truite fumée et des tranches de poire contrastent avec celles de la roquette et de la trévise. On la sert avec une sauce crémeuse au raifort.



saint-jacques au jambon

Pour 4 personnes
Préparation 30 min

- 12 grosses noix de coquilles Saint-Jacques fraîches avec leur corail (350 g au total)
- 16 tranches fines de jambon de Parme ou de San Daniele
- Poivre noir

Pour la marinade
- 3 c. à s. d'huile d'olive vierge extra
- Quelques branches de basilic, de persil et de coriandre frais
- 2 grosses gousses d'ail
- 1/2 citron

Apport par personne
Calories : 315
Protéines : 30 g
Glucides : 4 g
Lipides : 20 g
Vit. E

1 Lavez et épongez les Saint-Jacques. Séparez les coraux des noix. Mettez le tout dans un saladier.
2 Préparez la marinade. Pelez l'ail et écrasez-le au-dessus du saladier. Lavez et essuyez les fines herbes. Réservez 1 branche de basilic pour décorer. Hachez le reste. Ajoutez dans le saladier. Pressez le 1/2 citron au-dessus de la préparation, ajoutez l'huile d'olive, mélangez et laissez mariner 15 min à température ambiante. Faites chauffer le gril du four au maximum.
3 La marinade achevée, plissez une tranche de jambon et enfilez-la sur une brochette, puis ajoutez 1 noix et 1 corail de coquille Saint-Jacques. Répétez 3 fois l'opération, en terminant par du jambon. Préparez les autres brochettes.
4 Disposez les brochettes sur une grille au-dessus de la lèchefrite du four, à 10 cm de la source de chaleur ; aspergez-les avec un peu de marinade et faites-les griller 5 min en les retournant et en les arrosant à mi-cuisson, de façon que le jambon soit croustillant et les coquilles Saint-Jacques juste cuites.
5 Servez sur les brochettes, ou faites glisser les éléments dans des assiettes. Arrosez avec le jus contenu dans la lèchefrite, puis parsemez de poivre et de basilic.

www.DayZEbook.com

terrine de chevreuil forestière

Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Marinage 2 h
Cuisson 1 h 20-1 h 35
Réfrigération 12 à 24 h

Apport par personne
Calories : 260
Protéines : 35g
Glucides : 3 g
Lipides : 12 g
Fibres : 1,5 g

- 450 g de chevreuil haché
- 200 g de porc maigre haché
- 1 c. à s. de racine de gingembre râpée
- 1/2 c. à c. de noix muscade râpée
- 12 baies de genièvre finement concassées
- 3 pincées de clous de girofle en poudre
- 10 cl de porto rouge
- 2 c. à s. d'huile d'olive vierge extra
- 100 g de champignons des bois (cèpes, girolles, mousserons...) grossièrement hachés au couteau
- 1 œuf battu
- 4 c. à s. de persil plat ciselé
- 2 c. à c. de feuilles de thym frais
- Sel, poivre

1 Dans une jatte, mélangez le chevreuil, le porc, le gingembre, le genièvre, la muscade, le girofle, le porto et la moitié de l'huile, en malaxant avec vos mains humides jusqu'à homogénéité. Couvrez de film alimentaire et laissez mariner 2 h à température ambiante.
2 Chauffez le reste d'huile dans une poêle, à feu moyen. Faites-y revenir les champignons 5 min, en remuant : ils doivent rendre leur eau de végétation, puis la réabsorber. Laissez-les refroidir.
3 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une terrine de 1,2 l, tapissée de papier sulfurisé, incorporez les champignons, l'œuf, le persil, le thym, du sel et du poivre au contenu de la jatte. Lissez la surface. Couvrez de deux épaisseurs d'aluminium ménager et enfournez pour 1 h 15 à 1 h 30 : une brochette métallique piquée au centre doit laisser perler un jus clair.
4 Sortez la terrine du four et remplacez l'aluminium par deux couches de papier sulfurisé. Lestez avec des petites boîtes de conserve : le jus de cuisson va remonter à la surface. Laissez refroidir, ôtez les boîtes, puis réservez de 12 à 24 h au réfrigérateur : le jus va se transformer en gelée. Sortez du réfrigérateur 10 min avant de servir, à température ambiante.

truite fumée poire et roquette

Pour 4 personnes
Préparation 15 min

- 4 filets de truite fumée
- 2 poires
- 1 petit pied de trévise
- 50 g de feuilles de roquette
- Sel et poivre noir

Pour servir : pain aux noix
Pour l'assaisonnement
- 1/2 citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive vierge extra

Pour la sauce
- 3 c. à s. de crème fraîche
- 2 c. à c. de raifort en pot

Apport par personne
Calories : 528
Glucides : 31 g
Lipides : 28 g
Vitamine E

1 Retirez la peau des filets de truite. Taillez-les en lanières, en biais. Lavez, essuyez et taillez les poires en fines lamelles.
2 Lavez et essuyez la trévise et la roquette. Coupez la trévise en lanières au-dessus d'un saladier. Ajoutez la roquette.
3 Préparez l'assaisonnement. Pressez le citron et versez 2 c. à c. de jus dans un bol. Salez et poivrez. Ajoutez l'huile et fouettez. Versez cette sauce sur les salades, ajoutez les morceaux de truite et de poire, puis mélangez délicatement. Répartissez dans 4 assiettes.
4 Mélangez la crème fraîche avec le raifort. Nappez-en les salades à la truite ; servez avec le pain.

"Arrosez les poires non utilisées d'un peu de jus de citron pour les empêcher de s'oxyder."
Recette envoyée par Zette Jolet, Cosne-sur-Loire (58).

salade de canard aux pommes

Pour 4 personnes
Préparation 30 min

Apport par personne
Calories : 397
Protéines : 36 g
Glucides : 8 g
Lipides : 23 g

- 700 g environ de filets de canard
- Sel et poivre noir
- 2 cœurs de laitue
- 50 g de trévise
- 75 g de cresson
- 1 petit oignon rouge
- 1 pomme rouge
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 à 3 c. à s. de vin rouge

Pour l'assaisonnement
- 1 poignée de menthe ou de persil frais
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre
- 1 c. à c. de sucre en poudre
- 2 c. à c. de moutarde forte ou à l'ancienne
- 2 c. à s. de vin rouge
- 3 c. à s. d'huile d'olive

1 Retirez la peau des filets de canard, fendez-les en deux dans l'épaisseur. Salez et poivrez.
2 Préparez l'assaisonnement. Lavez, égouttez et hachez la menthe ou le persil dans un saladier. Pelez l'ail et écrasez-le au-dessus. Salez et poivrez. Ajoutez le sucre, la moutarde, le vin et l'huile. Fouettez pour obtenir une émulsion crémeuse.
3 Épluchez, lavez et égouttez la laitue, la trévise et le cresson. Coupez les feuilles en petits morceaux. Pelez et émincez l'oignon. Lavez et essuyez la pomme, coupez-la en quartiers, épépinez-la et coupez-la en tranches. Ajoutez ces ingrédients à l'assaisonnement. Mélangez délicatement.
4 Faites chauffer l'huile dans une poêle. Ajoutez les filets de canard. Faites-les revenir 4 à 5 min de chaque côté : ils doivent être dorés, mais roses à l'intérieur. Si vous les aimez à point, prolongez la cuisson.
5 Transférez les filets sur une planche à découper et laissez-les reposer 2 à 3 min. Jetez la graisse de cuisson du canard, posez la poêle sur feu vif, versez le vin rouge et portez à ébullition en grattant le fond du récipient.
6 Taillez les filets en lamelles, en biais. Disposez-les sur la salade. Arrosez avec la sauce, mélangez et servez.

faisan aux noix
et aux abricots secs

Recette envoyée par Delphine Folcarelli, Choisy-le-Roi (94).

Pour 4 personnes • Préparation 20 min • Cuisson 50 min

■ 1 faisan de 1 kg prêt à cuire ■ 1 petit-suisse ■ 1 c. à c. d'huile d'arachide ■ 1 c. à s. de vinaigre ■ 600 g de céleri-rave coupé en morceaux ■ 1 oignon coupé en quatre ■ 2 pommes de terre pelées et coupées en quatre ■ 10 g de beurre ■ 2 carottes coupées en dés ■ 250 g d'abricots secs ■ 1 pincée de vanille en poudre ■ 3 c. à s. de porto ■ 1 pincée de farine ■ 4 c. à s. de lait ■ 20 cerneaux de noix grossièrement émiettés ■ Gros sel ■ Sel, poivre du moulin

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Salez et poivrez l'intérieur du faisan. Glissez le petit-suisse à l'intérieur et mettez-le dans un plat à four. Arrosez le dos du faisan avec l'huile, puis frottez-en la poitrine et les cuisses. Versez 2 c. à s. d'eau dans le plat, ainsi que le vinaigre. Enfournez pour 50 min environ.

2 Pendant ce temps, faites cuire le céleri-rave, l'oignon et les pommes de terre 30 min à l'eau bouillante additionnée de gros sel. Passez le tout au presse-purée (grille moyenne). Réservez au chaud.

3 Mettez le beurre à chauffer dans une sauteuse. Ajoutez les carottes et les abricots. Mélangez. Saupoudrez le tout de vanille en poudre. Couvrez d'eau et laissez cuire 20 min sur feu doux. Mélangez les carottes et les abricots dans le glaçage qui s'est formé pour bien les en enrober. Réservez au chaud.

4 Lorsque le faisan est cuit, soulevez-le et laissez s'égoutter dans le plat le jus qu'il contient. Réservez-le au chaud. Versez le porto dans le plat de cuisson et grattez le fond à la spatule sur feu très doux pour dissoudre les sucs. Ajoutez la farine et le lait. Mélangez, puis ajoutez les noix. Ôtez du feu dès que la sauce commence à épaissir.

5 Découpez le faisan. Disposez les morceaux dans le plat de service, puis entourez-les d'abricots et de carottes glacés. Nappez de sauce et servez bien chaud, avec la purée.

Apport par personne :
Calories : 626 kcal – Protéines : 42 g
Glucides : 64 g – Lipides : 22,5 g – Fibres : 15,5 g

www.DayzEbook.com

Choisissez des abricots secs moelleux. A défaut, couvrez-les d'eau froide, portez à ébullition et égouttez-les juste avant de les utiliser.

côtes d'agneau rôties en couronne

Pour 6 personnes
Préparation et cuisson 1 h 15

- 3 échalotes • 1 gousse d'ail
- 250 g de champignons de Paris
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 100 g de jambon dégraissé
- 2 c. à s. de persil haché
- 2 c. à c. de thym frais haché • 1 œuf
- 2 carrés d'agneau de 6 côtes chacun, fendus, disposés en couronne et ficelés
- 2 c. à s. de farine
- 80 cl de bouillon de poule • Sel et poivre

Pour la garniture de légumes

- 250 g de tout petits navets
- 250 g d'oignons grelots
- 250 g de très petites carottes
- 250 g de courgettes naines
- 60 g de beurre
- 2 c. à s. rases de cassonade
- 2 c. à s. de madère

1 Faites chauffer le four à 180 °C (th. 6). Pelez les échalotes et l'ail, puis hachez-les. Nettoyez les champignons, hachez-les et faites-les revenir dans 1 c. à s. d'huile avec les échalotes et l'ail, jusqu'à ce qu'ils ne rendent plus d'eau. Hachez le jambon au couteau et mélangez-le aux champignons, ainsi que le persil et la moitié du thym. Salez, poivrez et ajoutez l'œuf.
2 Placez la viande dans un plat à rôtir, frottez-la avec de l'huile d'olive et poudrez-la du reste de thym, de sel et de poivre. Garnissez le centre avec la farce aux champignons et couvrez le sommet de la couronne d'aluminium ménager.
3 Faites rôtir 20 min au four, en arrosant de temps en temps de jus de cuisson, puis retirez l'aluminium et laissez cuire encore 15 min.
4 Pendant ce temps, pelez les navets, les oignons et les carottes. Fendez les courgettes en deux. Faites chauffer 30 cl de bouillon. Mettez tous les légumes dans une grande sauteuse avec le beurre, la cassonade et le bouillon. Dès la reprise de l'ébullition, baissez le feu et laissez cuire doucement en couvrant partiellement, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le liquide soit presque évaporé. Secouez régulièrement le récipient pour empêcher les légumes d'attacher.
5 Retirez délicatement la couronne d'agneau à l'aide de deux spatules larges et posez-la dans un plat de service chaud. Tenez-la au chaud dans le four éteint et entrouvert.
6 Dégraissez le jus de cuisson, incorporez la farine et le reste du bouillon, puis portez à ébullition en grattant le fond du récipient. Tamisez la sauce au-dessus d'une casserole, ajoutez le madère et laissez frémir 10 min.
7 Habillez les manches des côtes avec des papillotes et entourez la couronne des légumes glacés. Servez avec la sauce chaude et des pommes de terre nouvelles.

grenadins de veau aux morilles et pommes amandine

www.DayzEbook.com

Pour 2 personnes
Préparation et cuisson 1 h
Repos 30 min

- 400 g de pommes de terre farineuses
- 10 g de morilles séchées
- 2 échalotes
- 2 œufs
- Noix muscade râpée
- 20 g de farine
- 50 g d'amandes effilées
- 4 grenadins de veau de 80 g environ chacun, bardés et ficelés
- 30 g de beurre
- 4 c. à s. de vin blanc sec
- 2 c. à c. de jus de citron
- 25 cl de bouillon
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- Huile de friture
- 2 c. à c. de ciboulette hachée
- Sel et poivre

1 Pelez les pommes de terre, faites-les cuire 25 min dans l'eau bouillante. Faites tremper les morilles dans 1 tasse d'eau chaude. Pelez les échalotes et hachez-les.
2 Écrasez les pommes de terre, incorporez les deux tiers des œufs battus et assaisonnez de sel, de poivre et de noix muscade. Divisez la purée en quatre parts, roulez-les en boules et passez-les dans la farine, puis dans le reste d'œuf battu, et recouvrez-les d'amandes effilées. Laissez 30 min au réfrigérateur.
3 Environ 30 min avant de servir, faites chauffer le four à 200 °C (th. 6-7). Salez et poivrez la viande. Faites fondre le beurre dans une poêle et faites-y dorer les grenadins des deux côtés à feu moyen. Déposez-les dans un plat à rôtir.
4 Égouttez les morilles dans une passoire tapissée de papier absorbant. Récupérez et filtrez l'eau de trempage. Coupez les morilles en deux, de haut en bas, et rincez-les.
5 Remettez la poêle de cuisson des grenadins sur le feu. Faites-y revenir les échalotes, puis arrosez avec le vin, le jus de citron, l'eau de trempage des morilles et le bouillon. Portez à ébullition sur feu vif, en grattant le fond du récipient pour dissoudre les sucs. Faites réduire des trois quarts, ajoutez les morilles et la crème, puis laissez épaissir à feu doux.
6 Faites chauffer l'huile de friture à 180 °C. Faites-y dorer les pommes de terre, égouttez-les et épongez-les sur du papier absorbant. Tenez-les au chaud. Parallèlement, faites cuire les grenadins au four pendant 12 min.
7 Disposez les grenadins dans un petit plat de service chaud. Ajoutez la ciboulette à la sauce, vérifiez l'assaisonnement et nappez les grenadins de sauce. Servez avec les pommes de terre amandine bien chaudes et, éventuellement, des pois gourmands.

tourte aux fruits de mer

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Réfrigération 20 min
Repos 15 min
Cuisson 25 min

Pour la pâte
- 150 g de farine tamisée
- 1/2 c. à c. de curcuma
- 100 g de purée de pommes de terre
- 100 g de margarine au tournesol végétale riche en oméga-3
- 1 c. à s. de lait demi-écrémé
- 1 c. à s. de chapelure fine

Pour la garniture
- 400 g de filets de poisson blanc (colin, cabillaud, églefin...) coupés en petits morceaux
- 200 g de cocktail de fruits de mer (crevettes, moules et anneaux de calamar) surgelé décongelé
- 2 poireaux finement émincés
- 150 g de petits pois surgelés décongelés
- 2 c. à s. de persil plat ciselé
- les feuilles de 2 brins de thym frais
- le zeste finement râpé de 1 citron non traité
- 30 g de Maïzena
- 50 cl de lait demi-écrémé
- Sel, poivre

www.BayzEbook.com

1 Préparez la pâte. Mélangez la farine, le curcuma et la purée dans un saladier. Ajoutez la margarine en parcelles et mélangez jusqu'à homogénéité, en incorporant un peu d'eau si la pâte vous semble trop épaisse. Rassemblez-la en boule, couvrez-la de film alimentaire et réservez 20 min au réfrigérateur.
2 Préparez la garniture. Mélangez le poisson, les fruits de mer, les poireaux, les petits pois, le persil, le thym et le zeste de citron dans une tourtière de 1,25 litre.
3 Mélangez la Maïzena avec 2 c. à s. de lait dans une jatte. Portez le reste de lait à frémissements dans une casserole. Versez-le dans la jatte et mélangez. Reversez le tout dans la casserole et faites épaissir 1 min en remuant sur feu moyen. Salez et poivrez. Versez dans la tourtière et laissez reposer 15 min. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
4 Humidifiez le bord de la tourtière au pinceau. Étalez la pâte au rouleau entre 2 feuilles de film alimentaire en un disque de même diamètre que la tourtière. Ôtez le film supérieur, puis, en vous aidant du film inférieur, renversez la pâte sur la tourtière. Ôtez l'autre film.
5 Soudez le couvercle de pâte sur le bord avec les dents d'une fourchette. Percez une cheminée au centre. Glacez au pinceau avec le lait et poudrez de chapelure. Enfournez pour 10 min. Baissez la température du four à 180 °C (th. 6) et poursuivez la cuisson 15 min.

palets panés au crabe et aux crevettes

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Réfrigération 30 min
Cuisson 45 min

- 500 g de pommes de terre farineuses (bintje, estima, manon...) épluchées et coupées en morceaux
- 2 c. à s. de ricotta
- 1 boîte de crabe de 200 g
- 125 g de crevettes cuites décortiquées (décongelées si surgelées)
- 2 cébettes émincées
- Quelques gouttes de Tabasco
- 125 g de feuilles d'épinards
- 2 c. à s. d'huile d'olive chaude
- 4 belles tomates coupées en deux
- 1 citron coupé en quatre
- Gros sel, sel, poivre

Pour la panure
- 30 g de farine complète + 1 c. à c. pour vous fariner les mains
- 1 œuf • 75 g de chapelure de pain complet
- 1 c. à s. de thym ou d'origan séchés

1 Faites cuire les pommes de terre 20 min à l'eau bouillante salée. Égouttez-les, puis réduisez-les en purée au moulin à légumes au-dessus d'un saladier. Incorporez la ricotta et laissez refroidir.
2 Égouttez le crabe. Émiettez-le au-dessus d'une jatte en supprimant les éventuels cartilages. Épongez les crevettes et coupez-les en tronçons. Mettez-les dans la jatte avec les cébettes et le Tabasco. Mélangez.
3 Rincez les feuilles d'épinards. Ne les essorez pas. Mettez-les dans une casserole et faites-les « tomber » 2 à 3 min, en remuant de temps en temps, sur feu moyen. Égouttez-les et laissez-les refroidir. Pressez-les pour en extraire le maximum d'eau et hachez-les au couteau. Incorporez-les à la purée, ainsi que le contenu de la jatte. Rectifiez l'assaisonnement. Couvrez de film alimentaire et réservez 30 min au réfrigérateur.
4 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Couvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Préparez la panure. Étalez la farine dans une assiette creuse. Battez l'œuf en omelette dans une deuxième. Mélangez la chapelure avec le thym ou l'origan dans une troisième.
5 Entre vos mains farinées, façonnez quatre palets avec la préparation. Puis panez-les en les passant dans la farine, dans l'œuf battu puis dans la chapelure. Déposez-les sur la plaque et huilez-les.
6 Ajoutez les demi-tomates sur la plaque, peau dessous. Salez, poivrez et parsemez du reste de chapelure. Enfournez pour 20 min. Servez avec les quartiers de citron.

crumble de légumes rôtis

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 1 h 10

- 2 oignons rouges coupés en quatre
- 400 g de grosses carottes coupées en rondelles épaisses
- 2 c. à s. d'huile d'olive • Sel, poivre
- 2 belles courgettes coupées en rondelles épaisses
- 100 g de petits champignons de Paris
- 350 g de tomates roma (allongées) coupées en quatre dans la longueur
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 c. à c. de thym frais

Pour le crumble
- 75 g de farine complète
- 40 g de chapelure
- 25 g de beurre ramolli en parcelles
- 40 g de parmesan râpé
- 25 g de noisettes concassées
- 2 c. à s. de pignons de pin

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Mettez les quartiers d'oignon rouge et les rondelles de carotte dans une jatte. Arrosez avec 1 c. à s. d'huile d'olive et mélangez délicatement pour bien enrober les légumes. Étalez-les dans un plat à gratin rectangulaire de 20 x 30 cm et enfournez pour 30 min, en retournant les légumes à mi-cuisson.
2 Sortez le plat du four, sans l'éteindre. Ajoutez les rondelles de courgette, les champignons et les tomates. Mélangez le reste d'huile d'olive avec l'ail et la moitié du thym dans un bol. Salez et poivrez. Nappez-en les légumes et remettez au four pour 20 min.
3 Pendant ce temps, préparez le crumble. Mettez la farine, la chapelure et le beurre dans une jatte. Ajoutez 1 c. à s. d'eau froide et mélangez du bout des doigts. Travaillez cette pâte entre les paumes pour la poudrer, puis ajoutez le parmesan, les noisettes et les pignons.
4 Sortez le plat du four, sans l'éteindre. Répartissez le crumble sur les légumes et parsemez le plat du reste de thym. Enfournez pour 20 min supplémentaires. Laissez tiédir avant de servir.

Recette envoyée par Thérèse Roche, Maisons-Laffitte (78).

strudel aux champignons et aux épinards

www.DayzEbook.com

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 45 min

- 1 gros poivron rouge coupé en lamelles
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail écrasées
- 450 g de champignons de Paris émincés
- 1/4 de c. à c. de thym séché
- 150 g d'épinards surgelés
- 100 g de fromage frais à 20 % de MG
- 9 feuilles de pâte filo
- 2 c. à s. de graines de sésame
- Sel, poivre

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Mettez une poêle antiadhésive à chauffer à feu vif et faites-y griller les lamelles de poivron 5 à 6 min, en les retournant de temps en temps. Retirez la poêle du feu et coupez les lamelles de poivron en dés.
2 Mettez 1 c. à s. d'huile d'olive à chauffer dans une sauteuse à feu moyen. Faites-y revenir l'ail, les champignons de Paris et le thym 10 min environ : les champignons doivent avoir rendu puis réabsorbé leur eau de végétation. Ajoutez les épinards, baissez le feu et poursuivez la cuisson 5 min, en remuant sans cesse. Quand les épinards sont bien décongelés, ajoutez le poivron et le fromage frais.

Mélangez délicatement. Salez et poivrez, puis retirez du feu.
3 Encollez 3 feuilles de pâte filo bord à bord dans la longueur, en badigeonnant les soudures d'huile d'olive et en les faisant se chevaucher de 2 cm. Vous devez obtenir un rectangle de 30 x 50 cm environ. Huilez-le et recouvrez-le d'une autre couche de feuilles de pâte filo. Répartissez la moitié de la préparation aux légumes sur toute la surface, à l'exception d'un pourtour de 2 cm.
4 Badigeonnez ce pourtour d'huile d'olive, puis recouvrez la garniture avec les 3 dernières feuilles de pâte filo encollées. Étalez le reste de garniture, en laissant toujours le pourtour libre. Repliez les bords sur la garniture et roulez le strudel par le petit côté, en serrant bien mais en veillant à ne pas déchirer la pâte.
5 Déposez délicatement le strudel sur une plaque tapissée de papier sulfurisé et badigeonnez-le au pinceau du reste d'huile d'olive. Parsemez de graines de sésame et enfournez 25 min : le strudel doit être bien doré. Servez chaud.

coq au vin aux petits légumes

Pour 4 personnes • Préparation 35 min • Repos 10 min • Cuisson 1 h

■ 8 hauts de cuisse de poulet (700 g en tout) ■ 8 fines tranches de lard de poitrine maigre ■ 2 c. à s. d'huile d'olive ■ 3 belles gousses d'ail émincées ■ 1 gros oignon jaune émincé ■ 2 carottes coupées en tronçons ■ 3 branches de céleri émincées ■ 1 beau navet coupé en morceaux ■ 2 feuilles de laurier ■ 4 brins de thym frais ■ 35 cl de vin de Bourgogne rouge ■ 50 cl de bouillon de volaille ou de légumes ■ Sel, poivre ■ 8 petites échalotes grises pelées ■ 250 g de petits champignons de Paris ■ 2 c. à s. de cognac (facultatif) ■ 2 c. à s. de persil plat ciselé

www.DayzEbook.com

1 Enveloppez chaque haut de cuisse dans une tranche de lard. Mettez la moitié de l'huile à chauffer dans une grande cocotte. Faites-y dorer les hauts de cuisse enrobés de lard, jointure dessous, 5 min sur feu moyen. Retournez-les et faites-les dorer 5 min de l'autre côté. Transférez-les sur un plat avec une écumoire et réservez.

2 Mettez le reste d'huile à chauffer dans la cocotte. Faites-y revenir l'ail, l'oignon, les carottes, le céleri et le navet 5 min en remuant.

3 Ajoutez le laurier et le thym, le vin rouge, le bouillon, les échalotes, les champignons et éventuellement le cognac. Salez légèrement et poivrez. Mélangez bien et portez à frémissements.

4 Remettez les hauts de cuisse dans la cocotte en les enfonçant bien dans la garniture. Portez à frémissements. Couvrez et laissez mijoter 45 min environ : la volaille doit être très tendre.

5 Ôtez du feu et laissez reposer 10 min à couvert. Parsemez de persil et servez aussitôt, dans la cocotte.

Apport par personne
Calories : 412 – Protéines : 36 g
Glucides : 14 g – Lipides : 23,5 g – Fibres : 7 g

variante

Remplacez les champignons de Paris par des petites girolles fraîches, qui apporteront à votre recette un délicieux parfum de sous-bois. Ne lavez pas les girolles. Brossez-les simplement pour ôter tout résidu de terre. Hors saison, utilisez-les surgelées, après les avoir fait décongeler selon les indications figurant sur l'emballage.

conseil

Pour encore plus de parfum, cuisinez ce plat la veille (étapes 1 à 4). Avant de servir, portez-le à frémissements sur feu doux et procédez à l'étape 5.

délice roulé au citron

Recette envoyée par Martine Onquiert, Orsay (91).

Pour 4 à 5 personnes • Préparation 30 min • Cuisson 40 min

Pour le biscuit : 3 œufs ■ 150 g de sucre ■ 30 g de farine ■ 50 g de fécule de pomme de terre ■ Beurre ■ Sel
Pour la garniture : 2 œufs ■ 125 g de sucre ■ 50 g de beurre ■ 2 ou 3 citrons ■ 15 cl de crème liquide ■ 80 g de chocolat noir

1 Préparez la garniture. Râpez finement le zeste de 1 citron. Pressez les fruits. Cassez les œufs dans une jatte supportant la chaleur. Versez le sucre, fouettez, ajoutez le beurre en morceaux, le zeste et 5 c. à s. de jus de citron. Posez la jatte dans un bain-marie chaud mais non bouillant et fouettez pendant 15 min. Laissez refroidir puis mettez cette crème au réfrigérateur.

2 Préchauffez le four à 140 °C (th. 4-5). Beurrez une plaque à biscuit de 40 x 25 cm.

3 Préparez le biscuit. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Mettez les jaunes dans un saladier avec 100 g de sucre et fouettez-les jusqu'à ce que le mélange blanchisse et mousse. Incorporez délicatement la farine puis la fécule.

4 Ajoutez 1 pincée de sel aux blancs d'œufs et battez-les en neige. Lorsqu'ils sont déjà fermes, incorporez peu à peu le reste du sucre, toujours en fouettant.

5 Incorporez les blancs en neige à la pâte, versez celle-ci sur la plaque et lissez-la. Enfournez et laissez cuire pendant 25 min.

6 À la sortie du four, retournez le biscuit sur un torchon propre trempé dans de l'eau froide et bien essoré. Laissez la plaque sur le biscuit.

7 Portez la crème liquide à ébullition. Cassez le chocolat en morceaux. Versez la crème bouillante sur le chocolat et mélangez jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse.

8 Tartinez le biscuit de crème au citron puis roulez-le en vous aidant du torchon. Nappez le biscuit roulé de chocolat fondu et conservez-le au frais, mais pas au réfrigérateur, jusqu'au moment de servir.

Apport par personne
Calories : 361 – Protéines : 6,2 g
Glucides : 50,6 g – Lipides : 14,9 g

corolles de fruits exotiques

DESSERT

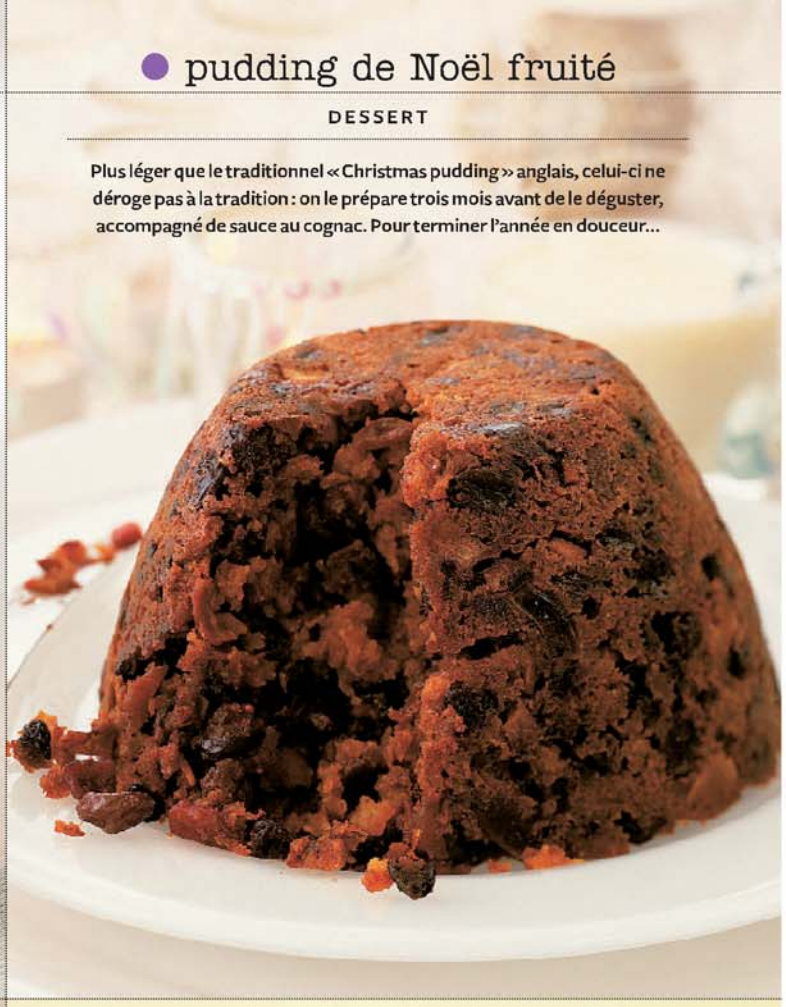
Spectaculaire, ce dessert très frais réjouit les yeux avant d'enchanter les papilles ! Cuites dans des ramequins qui leur donnent leur forme de corolle, les feuilles de pâte filo, craquantes à souhait, accueillent une délicieuse purée de mangues surmontée de dés d'ananas et de papaye mêlés de grains de grenade rutilants...

www.DayzEbook.com

pudding de Noël fruité

DESSERT

Plus léger que le traditionnel « Christmas pudding » anglais, celui-ci ne déroge pas à la tradition : on le prépare trois mois avant de le déguster, accompagné de sauce au cognac. Pour terminer l'année en douceur...



bananes et ananas flambés

DESSERT

La saveur ensoleillée de ces deux fruits exotiques est renforcée par la douceur alcoolisée du rhum chaud. De la crème fouettée ou de la glace accompagnent ce dessert en beauté.

cheese cake au coulis de fruits rouges

DESSERT

Le fromage se marie délicatement aux biscuits écrasés qui constituent le fond du gâteau. A servir avec un coulis de fruits rouges pour un contraste plus prononcé.

pudding de Noël fruité

Pour 10 personnes
Cuisson 3 h + 1 h 30 - Repos 3 mois

- 255 g de raisins secs (Corinthe et Smyrne)
- 3 c. à s. de cognac
- 85 g de dattes séchées émincées
- 85 g d'abricots séchés émincés
- 75 g d'airelles séchées
- le zeste râpé et le jus de 1 orange
- 115 g de beurre mou + 25 g (moule)
- 115 g de cassonade
- 2 œufs battus
- 1 pomme coupée en dés
- 1 belle carotte finement râpée
- 30 g d'amandes effilées grillées
- 55 g de farine avec levure incorporée
- 2 c. à c. de quatre-épices
- 100 g de mie de pain fraîche émiettée

Pour la sauce au cognac

- 6 c. à s. de Maïzena
- 90 cl de lait demi-écrémé
- 3 à 4 c. à s. de sucre
- 3 c. à s. de cognac

Apport par personne
Calories : 434
Protéines : 8g
Glucides : 63 g
Fibres : 3 g

1 Mélangez les raisins, les dattes, les abricots, les airelles, le cognac, le zeste et le jus d'orange. Laissez macérer, en remuant de temps en temps.
2 Beurrez un moule à pudding de 1,4 litre au pinceau. Tapissez le fond de papier sulfurisé.
3 Fouettez le beurre avec la cassonade jusqu'à consistance mousseuse, puis incorporez les œufs un par un. Ajoutez la pomme, la carotte, les amandes, le mélange de fruits secs, puis la farine versée en pluie, le 4-épices et la mie de pain pour obtenir une pâte homogène.
4 Versez la pâte dans le moule. Lissez. Couvrez de 2 feuilles de papier sulfurisé et de 2 feuilles d'aluminium. Faites cuire 3 h à la vapeur.
5 Laissez refroidir à température ambiante. Couvrez et laissez reposer 3 mois au frais, à l'abri de la lumière et de l'humidité.
6 Réchauffez le pudding 1 h 30 à la vapeur. Délayez la Maïzena avec 6 c. à s. de lait. Dans une casserole, portez le reste de lait à frémissements, puis incorporez-y la Maïzena en remuant jusqu'à épaississement. Ajoutez le sucre et le cognac. Mélangez, puis ajoutez éventuellement un peu de sucre. Démoulez le pudding sur le plat de service et servez-le aussitôt, accompagné de la sauce chaude, présentée en saucière.

www.DayzElectric.com

corolles de fruits exotiques

Pour 6 corolles
Préparation 25 min
Cuisson 6 min

- 25 g de beurre fondu
- 3 feuilles de pâte filo de 30 x 50 cm (90 g au total)
- 1 belle mangue coupée en cubes
- 2 c. à s. de fromage blanc brassé
- 1 papaye coupée en dés
- 1 ananas victoria coupé en dés
- les grains de 1 grenade
- le zeste de 1 citron vert prélevé au zesteur

Apport par personne
Calories : 197
Protéines : 4 g
Glucides : 34 g
Lipides : 5 g

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Beurrez très légèrement au pinceau 6 ramequins de 7,5 cm de diamètre et 3 cm de hauteur.
2 Superposez les feuilles de pâte filo sur le plan de travail. Découpez-les ensemble en un rectangle de 25 x 50 cm. Recoupez le rectangle en deux dans la longueur puis en quatre dans la largeur, pour obtenir 24 carrés de 12,5 cm de côté.
3 Garnissez chaque ramequin avec un carré de pâte en le pressant bien au fond. Beurrez-les très légèrement au pinceau, puis recouvrez chacun d'un autre carré en décalant les coins. Recommencez jusqu'à épuisement des carrés de pâte et du beurre. Enfournez les ramequins pour 6 min environ : les corolles doivent être croustillantes et dorées. Laissez-les refroidir.
4 Pendant ce temps, mixez les cubes de mangue avec le fromage en purée fine et homogène. Versez-la dans un bol. Dans une jatte, mélangez les dés de papaye et d'ananas avec les grains de grenade. Réservez le tout au réfrigérateur jusqu'à utilisation.
5 Juste avant de servir, répartissez la purée mangue-fromage dans les corolles. Disposez dessus le mélange de fruits exotiques et garnissez des lanières de zeste.

cheese cake au coulis de fruits rouges

Pour 4 personnes
Préparation 30 min (la veille de la dégustation)
Cuisson 15 + 40 min

- Moule de 23 cm à fond amovible
- 400 g de brousse, de ricotta ou 500 g de mascarpone
- 50 cl de crème fraîche épaisse allégée
- 2 c. à s. de vanille liquide
- 150 g de petits-beurre, de spéculos ou de palets bretons
- 75 g de beurre
- 100 g de sucre
- 2 œufs
- 1 coulis de fruits rouges maison ou surgelé

1 Mixez les biscuits en poudre et mélangez-les avec le beurre à la main.
2 Beurrez le moule et tapissez-le de la pâte, toujours à la main.
3 Préchauffez le four à 180° (th. 6). Faites cuire 15 min.
4 Mélangez le fromage de votre choix avec la crème, le sucre et la vanille. Incorporez les œufs battus.
5 Mélangez le tout au fouet et versez le mélange sur le fond de biscuits juste sorti du four.
6 Enfournez à nouveau pour 40 min.
7 Réservez au réfrigérateur. Ajoutez le coulis au moment de servir.

Recette envoyée par Thérèse Mille, Vennans (25).

bananes et ananas flambés

Pour 4 personnes
Préparation 30 min

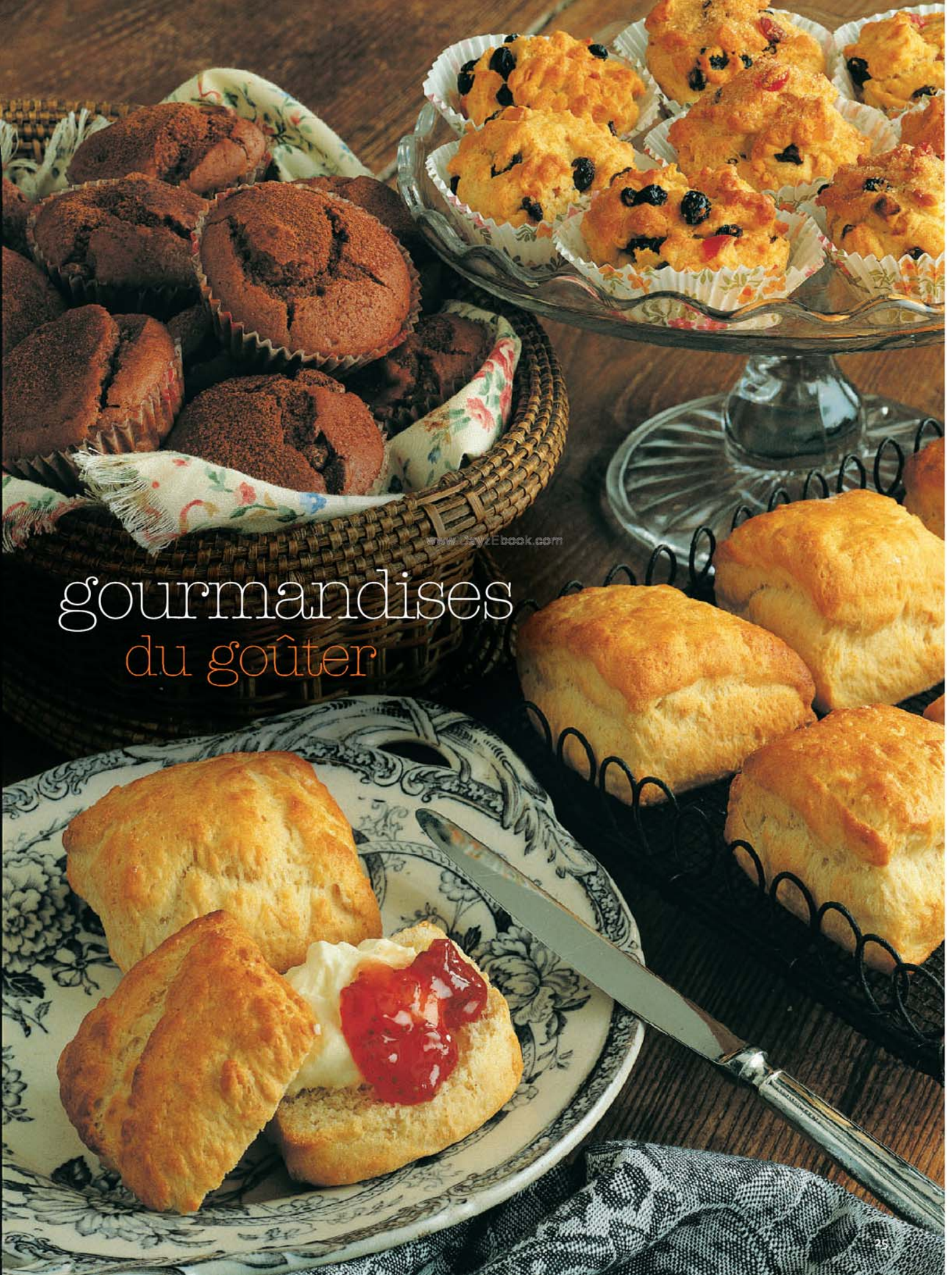
- 1 ananas de 800 g environ
- 125 g de beurre
- 160 g de cassonade
- 13 grosses bananes mûres mais fermes
- 14 c. à s. de rhum

Pour servir

- Crème fouettée ou glace

Apport par personne
Calories : 455
Protéines : 3 g
Glucides : 49 g
Lipides : 25 g

1 Épluchez l'ananas, coupez-le en deux dans la longueur et retirez le cœur dur. Coupez chaque moitié en huit tranches, et réservez le jus.
2 Faites fondre le beurre et le sucre à feu moyen dans une grande poêle en acier inoxydable ou antiadhésive.
3 Épluchez les bananes, coupez-les en quatre, dans la largeur, puis dans la longueur.
4 Ajoutez l'ananas dans la poêle et laissez cuire 1 à 2 min à feu vif, puis ajoutez les bananes et laissez cuire 2 à 3 min encore.
5 Versez le rhum dans la poêle, laissez-le chauffer quelques secondes, puis enflammez-le avec une allumette en vous tenant un peu à distance. Remuez doucement la poêle jusqu'à ce que les flammes s'éteignent d'elles-mêmes. Versez le jus de l'ananas dans la poêle et laissez chauffer encore 1 min.
6 Répartissez les fruits flambés dans des assiettes à dessert. Garnissez de crème fouettée ou de glace de votre choix.



gourmandises du goûter

www.Easy2Ebook.com

scones

Pour 8 ou 9 scones
Préparation et cuisson 30 min

- 225 g de farine
- 3 c. à c. de levure chimique
- Sel
- 50g de beurre
- 20 cl de lait

1 Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8). Versez la farine, la levure et 1 pincée de sel dans un saladier. Ajoutez le beurre en dés et mélangez-le à la farine.
2 Creusez un puits au centre de la farine, versez 15 cl de lait et mélangez pour obtenir une pâte lisse et collante. Pétrissez-la quelques secondes sur une surface farinée pour la lisser.
3 Roulez la pâte en boule, puis étalez-la en un carré ou un cercle de 2 à 3 cm d'épaisseur. Découpez le carré en 9 petits carrés avec un couteau fariné, ou le cercle en 8 triangles.

4 Mettez les scones sur une plaque à pâtisserie farinée et badigeonnez-les de lait. Faites cuire 10 à 15 min au centre du four, le temps qu'ils gonflent et dorent.

Variantes
Après avoir malaxé le beurre avec la farine, vous pouvez ajouter les ingrédients d'une des listes suivantes :
- 50 g de raisins de Corinthe ou de Smyrne, 25 g de sucre en poudre et 1/2 c. à c. de cannelle ;
- 50 g de dattes hachées, 25 g de noix hachées, 25 g de sucre en poudre

Apport par personne
Calories : 137 – Protéines : 3 g – Glucides : 21 g (sucres : 1 g)
Lipides : 5 g (acides gras saturés : 3 g)
Riche en vitamines B et E

Conseils & idées

Vite faits, ces petits gâteaux sont des gourmandises idéales à offrir avec le thé ou pour un brunch. On peut les laisser cuire pendant qu'on accueille ses invités.

muffins au chocolat

www.bayzebook.com

Pour 18 à 20 muffins
Préparation 30 min

- 225 g de farine à levure incorporée
- 100 g de vergeoise
- 1 c. à c. de levure chimique
- 3 c. à s. de cacao
- Sel
- 1 œuf
- 2 c. à c. d'extrait de vanille
- 10 cl d'huile de tournesol
- 250 g de yaourt
- 125 g de pépites de chocolat

1 Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8). Posez 18 à 20 caissettes en papier sur la plaque du four.
2 Versez dans un saladier la farine en pluie, la vergeoise, la levure, 2 c. à s. de cacao et 1 pincée de sel, puis creusez un puits au centre.
3 Cassez l'œuf dans le puits ; ajoutez l'extrait de vanille, l'huile et le yaourt. Battez pour obtenir un mélange bien lisse, puis incorporez le chocolat.
4 Répartissez la pâte dans les caissettes et laissez cuire au four 18 à 20 min, jusqu'à ce que les muffins soient fermes et souples.
5 Retirez les muffins du four, saupoudrez-les avec le reste du cacao pendant qu'ils sont encore chauds, et servez.

Apport par personne
Calories : 162 – Protéines : 3 g – Glucides : 20 g (sucres : 10g)
Lipides : 8 g (acides gras saturés : 2 g)
Riche en vitamines B et E

rochers moelleux

Pour 12 rochers
Préparation 30 min

- 225 g de farine à levure incorporée
- 120 g de margarine
- 1 gros œuf
- 120 g de fruits secs variés
- 1 à 2 c. à s. de lait

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Posez 12 caissettes en papier sur une plaque à pâtisserie.
2 Versez la farine dans un saladier et malaxez-la avec la margarine. Battez l'œuf, incorporez-le à la farine avec les autres ingrédients et mélangez bien. Répartissez le mélange dans les caissettes.
3 Faites cuire les gâteaux au four 15 à 20 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et fermes au toucher. Retirez-les du four et laissez-les refroidir.

Variantes
Pour obtenir une garniture croustillante, saupoudrez les gâteaux de cassonade avant de les passer au four.
Vous pouvez remplacer les fruits secs variés par les ingrédients d'une des listes suivantes :
- 50 g de noix hachées, 1 petite pomme croquante, épluchée et râpée, et 1/2 c. à c. de cannelle moulue ;
- le zeste râpé de 1/2 orange et 75 g d'écorce d'orange confite hachée ;
- 75 g d'abricots secs en morceaux et 50 g de cerises confites hachées.

Apport par personne
Calories : 168 – Protéines 3 g – Glucides : 21 g (sucres : 7 g)
Lipides : 9 g (acides gras saturés : 3 g)
Riche en vitamines B

bouchées de paradis

mascarpone au gingembre et au chocolat

Pour 4 personnes
Préparation 10 min

- 2 morceaux de gingembre au sirop et 2 c. à s. du sirop
- 3 c. à s. de rhum brun
- 100 g de mascarpone

Pour servir

- 4 tulipes ou corolles en pâte à biscuit

1 Coupez le gingembre en petits dés et mettez-le dans une jatte avec son sirop et le rhum. Râpez le chocolat au-dessus et mélangez.
2 Incorporez le mascarpone, couvrez de plastique alimentaire et laissez refroidir au réfrigérateur pour que le dessert durcisse.
3 Répartissez le mélange dans les tulipes et servez.

www.Day2Ebook.com

Variante
Vous pouvez remplacer le rhum par de la liqueur de café.

Apport par personne
Calories: 385 – Glucides: 34 g (sucres: 32 g)
Protéines: 3 g – Lipides: 24 g (acides gras saturés: 15 g)
Riche en vitamine E

sabayon

Pour 4 personnes
Préparation 15 min

- 4 gros jaunes d'œufs
- 3 c. à s. de sucre en poudre
- 15 cl de marsala

1 Faites chauffer environ 10 cm d'eau dans une casserole pour préparer un bain-marie.
2 Mettez les jaunes d'œufs et le sucre dans une jatte résistant à la chaleur et battez jusqu'à ce que le mélange soit onctueux et léger.
3 Posez la jatte au-dessus de la casserole d'eau frémissante, ajoutez le marsala et continuez à battre au fouet jusqu'à ce que la consistance soit épaisse et forme des pointes.
Répartissez le sabayon dans de grands verres et servez aussitôt.

Variante
Pour un sabayon sans alcool, remplacez le marsala par du jus d'orange frais et 1 c. à c. de zeste d'orange finement râpé.

Apport par personne
Calories: 177 Glucides: 12 g (sucres: 12 g).
Protéines: 3 g Lipides: 6 g (acides gras saturés: 2 g)
Riche en vitamines B et E

crème de marrons au chocolat râpé

Pour 4 personnes
Préparation 20 min

- 250 g de purée de marrons
- 2 c. à s. de cognac
- 2 c. à s. de sucre glace
- 30 cl de crème fraîche épaisse très froide
- 50 g de chocolat noir amer

1 Versez la purée de marrons et le cognac dans un saladier. Ajoutez le sucre glace et fouettez le tout pour obtenir une crème bien lisse.
2 Battez la crème fraîche jusqu'à ce qu'elle soit ferme, puis incorporez-la délicatement à la purée de marrons.
3 Râpez le chocolat et ajoutez-en la moitié à la préparation. Répartissez la crème dans 4 coupes, saupoudrez avec le reste de chocolat râpé et conservez 15 min au réfrigérateur avant de servir.

Apport par personne
Calories: 486 – Glucides: 42 g (sucres: 17 g)
Protéines: 4 g – Lipides: 32 g (acides gras saturés: 19 g)
Riche en vitamines A, B 6 et E

mousse au lemon curd

Pour 4 personnes
Préparation 12 min

- 175 g de lemon curd
- 15 cl de crème fraîche épaisse très froide
- Le blanc de 1 gros œuf
- Sel
- 2 macarons secs ou 2 petits-beurre

1 Videz le lemon curd dans un saladier. Battez la crème pour qu'elle soit ferme, puis incorporez-la délicatement au lemon curd.
2 Ajoutez 1 pincée de sel au blanc d'œuf et battez-le en neige jusqu'à ce qu'il soit ferme, puis mélangez-le à la crème de citron.
3 Répartissez dans 4 coupes et laissez refroidir aussi longtemps que possible au réfrigérateur.
4 Juste avant de servir, écrasez les biscuits et éparpillez les miettes sur les coupes.

Apport par personne
Calories: 313 – Glucides: 31 g (sucres: 19 g)
Protéines: 2 g – Lipides: 21 g (acides gras saturés: 12 g)
Riche en vitamine A, B 6 et E

à prix menu

le panier magique

Réveillonner sans se ruiner, c'est possible ! Faites-vous plaisir avec ce repas de fêtes original, subtil, savoureux et... esthétique, pour partager un moment inoubliable.

www.DayzEbook.com

L'addition ?
18 € pour 4 personnes !

menu

Entrée
Petits choux au saumon fumé

Viande
Cailles aux raisins

Légumes
Purée de patidou

Dessert
Charlotte glacée

l'entrée ▸ 4 €

petits choux au saumon fumé

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Repos 10 min
Cuisson 25 min

- 60 g de tapioca express
- 75 g de chutes de saumon fumé
- 1 œuf
- 5 cl de lait
- 25 g de beurre mou
- 1 c. à s. d'aneth haché
- Sel

Apport par personne
Calories : 160
Protéines : 6,3 g
Glucides : 13,5 g
Lipides : 9 g

1 Cassez l'œuf dans une jatte, battez-le à la fourchette, incorporez le lait, le beurre coupé en dés et 1 pincée de sel. Versez le tapioca express en pluie et mélangez au fouet jusqu'à ce que la pâte se détache de la paroi de la jatte. Laissez reposer 10 min.
2 Faites chauffer le four à 170 °C (th. 5/6). Graissez la plaque à pâtisserie ou couvrez-la de papier sulfurisé.
3 Prenez la pâte avec une petite cuillère et façonnez-la en boules de la grosseur d'une noix. Déposez-les sur la plaque à pâtisserie, puis aplatissez-les légèrement avec le dos d'une fourchette. Enfournez et laissez cuire pendant 25 min.
4 Déposez les choux sur une grille couverte de papier absorbant et laissez-les refroidir.
5 Taillez le saumon fumé en petits morceaux et mélangez-les avec l'aneth. Entaillez les choux au tiers de leur hauteur et farcissez-les de saumon à l'aneth.

+ Servez ces petits choux à l'apéritif. En entrée, nichez-les dans un lit de salade frisée ou de mesclun.
• Vous pouvez remplacer le saumon fumé par du tarama.

viande ▸ 11 €

www.DayzEbook.com

cailles aux raisins

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 30 min

- 4 belles cailles vidées
- 2 c. à s. de raisins secs
- 3 c. à s. de cognac
- 1 échalote
- 2 c. à s. de crème à 5 % de mat. grasses
- 1 c. à s. de moutarde forte
- 1 c. à s. d'huile
- Sel, poivre

1 Rincez les raisins, mettez-les dans un bol, arrosez-les avec le cognac et laissez-les tremper. Pelez l'échalote et coupez-la en fines lamelles. Essuyez l'intérieur des cailles avec du papier absorbant, salez et poivrez. Ficelez les oiseaux.
2 Mettez l'huile à chauffer dans une petite cocotte. Faites dorer les cailles de tous côtés. Ajoutez l'échalote et laissez-la blondir.
3 Égouttez les raisins, versez le cognac sur les cailles et flambez. Ajoutez 3 c. à s. d'eau dans la cocotte et grattez le fond avec une spatule. Ajoutez les raisins. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 20 min.
4 Ajoutez la crème et la moutarde, mélangez, puis laissez cuire encore 5 min. Servez bien chaud.

Apport par personne
Calories : 267
Protéines : 29,5 g
Glucides : 8,5 g
Lipides : 14,4 g

+ Passez les cailles au-dessus d'une flamme vive et grattez-les avec un couteau pour retirer toutes les petites traces de plumes.
• Si vous disposez des foies, faites-les sauter 1 min, malaxez-les avec 10 g de beurre, tartinez-en 4 petites tranches de pain grillées et déposez les cailles dessus au moment de servir.

légume ▸ 1 €

purée de patidou

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 50 min

Apport par personne
Calories : 55
Protéines : 1,2 g
Glucides : 5,8 g

- 1 patidou d'environ 500 g (variété de courge appelée aussi sweet dumpling)
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Passez le patidou sous l'eau. Coupez-le en deux, de haut en bas. Ôtez les graines avec une cuillère à pamplemousse.
2 Déposez les deux moitiés de patidou dans un plat à four. Salez et poivrez l'intérieur. Badigeonnez-le d'huile d'olive. Couvrez-le d'aluminium ménager et enfournez pour 50 min.
3 Lorsque le patidou est tendre, sortez-le du four. Prélevez la chair avec une cuillère à soupe. Écrasez-la grossièrement à la fourchette. Servez chaud. Notez que la peau du patidou s'attendrit considérablement à la cuisson et que certains aiment la consommer avec la chair.

+ Ajoutez de la crème, du beurre ou du parmesan râpé à la purée. Vous pouvez aussi l'agrémenter de pignons de pin.
• Servez cette purée avec une viande grillée, une volaille ou du boudin blanc également accompagné de pommes-fruits sautées.
• Vérifiez la cuisson en enfonçant la pointe d'un couteau dans la chair du légume : elle ne doit pas rencontrer de résistance. Sinon, prolongez légèrement la cuisson.

le dessert ▸ 2 €

charlotte glacée

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Congélation 1 h

Apport par personne
Calories : 254
Protéines : 4,1 g
Glucides : 38,5 g
Lipides : 9,3 g

- 12 biscuits à la cuillère
- 1/2 litre de glace à la vanille
- 2 c. à s. de sucre
- 1 c. à s. de café instantané en poudre
- 2 c. à s. de cognac
- 1/2 c. à c. d'arôme d'orange
- 30 g de vermicelles en chocolat
- 1 c. à s. de cacao en poudre

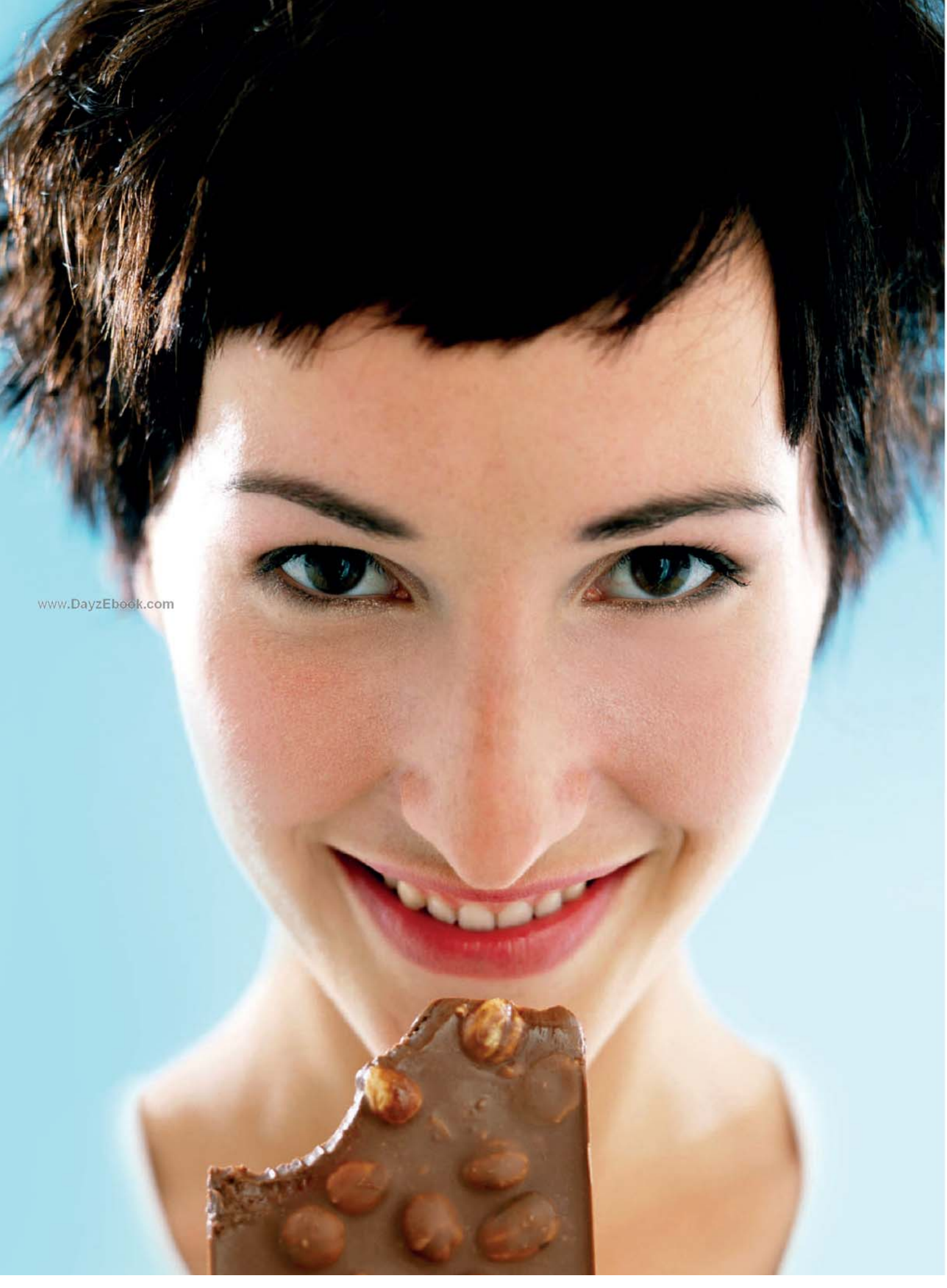
1 Portez à ébullition 10 cl d'eau avec le sucre. Ajoutez le café et mélangez. Versez ce sirop dans une assiette creuse, avec le cognac et l'arôme d'orange. Mélangez et laissez refroidir.
2 Posez un cercle à entremets de 16 cm de diamètre sur une assiette plate de service. Coupez les biscuits à la cuillère à 5 cm de haut et réservez les chutes. Trempez les biscuits des deux côtés dans le sirop et rangez-les debout à l'intérieur du cercle, côté sucré contre le cercle.
3 Déposez la moitié de la glace à la vanille en couche régulière dans le cercle. Coupez les chutes de biscuits en deux dans l'épaisseur, trempez-en rapidement la moitié dans le sirop et posez-les sur la glace. Recouvrez de vermicelles en chocolat puis poudrez avec environ 1/2 c. à s. de cacao.
4 Couvrez avec le reste de glace. Terminez par les dernières chutes de biscuits. Mettez la charlotte 1 h minimum au congélateur.
5 Au moment de servir, poudrez la charlotte avec le reste du cacao et retirez le cercle.

+ Vous pouvez remplacer les vermicelles par des copeaux de chocolat taillés dans une tablette avec un économe.
• Cette charlotte peut être réalisée avec la glace de votre choix, en assortissant le parfum du sirop.

pour l'amour du chocolat

www.DayzBook.com

Quelle est la plus grande découverte de Christophe Collomb ? L'Amérique ? Pas sûr ! Dans ses bagages, l'explorateur a ramené un trésor qui, cinq siècles après, s'affirme comme la star des fêtes de fin d'année : le chocolat. A croquer, boire, déguster ; noir, blanc, au lait, accompagné de noisettes, de caramel ou d'épices et même... en plat principal, il se décline pour tous les goûts et toutes les envies. Euphorisant, antistress, le chocolat excite les papilles, dope le moral et le quotidien. Du plaisir en barre !


www.DayzEbook.com

D'OÙ VIENT LE CHOCOLAT ?

Il provient des fèves du cacaoyer, arbre des vallées d'Amérique du Sud. En Amérique centrale et du Sud, les autochtones l'appréciaient tellement que le chocolat leur servait de monnaie. Aujourd'hui, les trois quarts de la production mondiale proviennent d'Afrique occidentale, le Brésil n'en produisant qu'un quart.

Après la récolte des fèves commence la phase de fermentation et de séchage, suivie d'une cuisson à basse température, qui fait ressortir la saveur du chocolat. Ensuite, les procédés de fabrication varient selon le produit désiré, solide ou en poudre.

En 1828, la famille Van Houten, à Amsterdam, cherchant à produire une meilleure boisson chocolatée, inventa un pressoir pour extraire des fèves la plus grande partie du beurre de cacao (matière grasse naturelle). La boisson était meilleure et, de plus, le beurre de cacao, mélangé aux fèves moulues, donnait une pâte plus douce et plus riche, qui absorbait le sucre. C'est ainsi que naquit le chocolat à croquer.

www.DayzEbook.com

QUE CONTIENT-IL ?

Le chocolat est un concentré de calories dans la mesure où il est très riche en sucres (de 33 à 55 %) et en graisses (de 33 à 43 %), majoritairement saturées mais dépourvues de cholestérol (sauf le chocolat au lait, qui en contient moins de 20 mg pour 100 g). Le chocolat fournit de 520 à 550 kcal pour 100 g, soit de 35 à 45 kcal dans une mini-tablette pour le café. La fève du cacaoyer renferme une quantité notable de vitamines B et E, qui sont en grande partie détruites durant le processus de transformation en chocolat. Chocolat et poudre de cacao contiennent du chrome, du fer, qui prévient l'anémie, du phosphore et du potassium (350 à 500 mg pour 100g). Le chocolat noir est une source non négligeable de magnésium, avec 150 à 170 mg pour 100 g. Le beurre de cacao a une composition qui l'empêche de rancir rapidement. Il est aussi utilisé aujourd'hui en cosmétique.

C'EST EN REVENANT DU NOUVEAU MONDE après son quatrième voyage, qui débuta en 1502, que Christophe Colomb rapporta le chocolat. La cour d'Espagne fut subjuguée par le charme de cette boisson aux saveurs exotiques et l'adapta à son goût en y ajoutant du sucre de canne, de la vanille, de la cannelle et du poivre. Elle garda le cacao secret, si bien que des pirates anglais, lors de l'abordage d'un galion espagnol, ne reconnurent pas la précieuse fève et brûlèrent l'onéreuse cargaison. L'empereur aztèque Moctezuma II le décrivait comme « une boisson magique qui augmente la résistance et élimine la fatigue ». Durant deux siècles, le chocolat fut juste consommé comme boisson. Mais, au XVIII[e] siècle, on le vit apparaître en France sous une forme solide, plus proche de la pâte d'amande que du chocolat d'aujourd'hui. Ses effets stimulants, attribuables à la théobromine (une substance comparable à la caféine) qu'il renferme, en firent un aliment particulièrement utile aux soldats qui montaient la garde la nuit. La tablette de chocolat, apparue vers 1910, conquit le public quand elle fut distribuée aux soldats américains à titre d'« aliment de combat » durant la Seconde Guerre mondiale.

LE MEILLEUR CHOIX

Optez pour le chocolat noir. C'est la variété qui renferme le plus d'antioxydants et de magnésium.

L'Europe découvre le chocolat en 1524, grâce à Hernán Cortés. Très vite, la graine de cacao va conquérir le monde et devenir un véritable objet de culte. Il est aujourd'hui vénéré aussi bien pour ses vertus antistress que pour sa saveur chaude et suave.

astuces à gogo

CHOCOLAT À PÂTISSER

En pâtisserie, utilisez un chocolat noir riche en cacao (52 % minimum) et pur beurre de cacao. Son arôme et sa texture sont incomparables.

RENFORCER LE GOÛT DU CHOCOLAT

Lorsque vous faites fondre du chocolat, ajoutez-y 1 cuillerée à soupe de café très fort, ½ cuillerée à café de café instantané dissous dans 1 cuillerée à soupe d'eau ou quelques gouttes d'extrait de café (pour 1 tablette). La saveur du chocolat s'en trouvera rehaussée sans être modifiée.

BIEN PRÉSENTER UN GÂTEAU BRÛLÉ

Commencez par retirer la pellicule de brûlé, en la coupant si elle est un peu épaisse ou en la grattant si le mal n'est pas trop grand. Puis préparez un glaçage en faisant fondre 100 g de chocolat noir et 20 g de beurre au bain-marie. Mélangez, versez sur le gâteau et étalez avec une spatule métallique.

À défaut de chocolat, couvrez-le d'une couche de cacao amer en poudre en le tamisant à travers une passoire fine.

PETIT PLUS DANS LES SAUCES

Dans les sauces au vin rouge, le chocolat apporte une douceur et un parfum délicat. Ajoutez 10 g de chocolat noir concassé dans les sauces de civet et autres sauces brunes juste à la fin de la cuisson pour leur donner de la brillance. Vous pouvez remplacer le chocolat par 1 cuillerée à café de cacao amer en poudre.

COPEAUX DE CHOCOLAT

Pour obtenir de petits copeaux, raclez la tranche d'une tablette de chocolat avec un couteau économe. Pour des copeaux plus longs, étalez du chocolat fondu tempéré (30-32 °C) avec une spatule métallique sur un marbre de cuisine ; laissez-le refroidir et découpez vos copeaux avec un couteau triangulaire spécialement adapté.

métique. Le chocolat est solide à température ambiante mais, comme son point de fusion se situe juste en dessous de la température corporelle, il commence à fondre et à libérer ses éléments sapides dès qu'il est dans la bouche, d'où son indéniable attrait gustatif.
Le chocolat blanc, mélange de beurre de cacao, de lait et de sucre, ne contient pas de fèves, lesquelles donnent au chocolat noir sa couleur foncée.

LES EFFETS POSITIFS

Le chocolat contient deux stimulants alcaloïdes, la théobromine et la caféine, dans un rapport d'environ 10 pour 1. La théobromine stimule moins le système nerveux central que la caféine ; ses effets sont essentiellement diurétiques.
Le chocolat noir du commerce ne renferme pas plus de 0,1 % de caféine et est beaucoup moins stimulant, toutes proportions gardées, qu'une tasse de café décaféiné. Le cacao amer qu'on utilise en pâtisserie en renferme davantage. Le chocolat est également riche en phényléthylamine (PEA), composé naturel dont les effets sont semblables à ceux des amphétamines et qui peut provoquer des migraines chez les personnes sensibles.
Un rapport (février 2003) du *Journal of the American Medical Association (Jama)* fait valoir des vertus précieuses. Après avoir examiné des études sur les bienfaits du chocolat pour la santé, surtout ceux du chocolat noir et du cacao amer, les chercheurs ont découvert que ses flavonoïdes, à l'instar de ceux qu'on trouve dans le vin rouge et dans certains fruits et légumes, avaient des propriétés antioxydantes puissantes, associées à une diminution des risques de cancer. Beaucoup de gens, surtout des femmes, ont tendance à se jeter sur le chocolat dans les moments de stress. Aucune preuve scientifique ne vient appuyer ce comportement ; néanmoins, des psychiatres ont suggéré que, chez les mordus de chocolat, le mécanisme régulant le taux de PEA pouvait accuser une déficience ; d'autres attribuent les frénésies de chocolat à des changements hormonaux, comme ceux de la puberté ou de la période prémenstruelle. Si, malgré d'innombrables recherches, les fameuses vertus aphrodisiaques du chocolat n'ont pas pu être démontrées, il n'en reste pas moins que, sous ses multiples formes, le chocolat est une éternelle tentation et une source incomparable de plaisirs gustatifs.

LE CHOCOLAT
ses avantages :
•a parfois un effet dopant ou euphorisant
•renferme des antioxydants
•a une saveur incomparable
ses inconvénients :
•riche en calories et en matières grasses
•peut déclencher une migraine chez les personnes sensibles

CONSERVATION ET DÉGUSTATION

Ne gardez pas le chocolat au réfrigérateur, le beurre de cacao se séparerait et formerait une pellicule blanche et grasse. Placez-le plutôt dans un endroit restant toujours assez frais, afin qu'il ne soit pas soumis à des variations de température préjudiciables au maintien de ses qualités gustatives. Croquer un morceau de chocolat avec le café est un moment de pur plaisir. Afin de l'apprécier vraiment, évitez de le consommer après un repas copieux. Pour le déguster, gardez-le quelques secondes dans la bouche, pour qu'il dégage son goût et ses arômes primaires, puis mastiquez-le un peu pour découvrir ses saveurs secondaires. Enfin, laissez-le reposer contre la voûte du palais pour profiter pleinement de toute sa délicatesse.

www.DawzEbook.com

Poulet à la sauce cacao

Pour 4 à 6 personnes
Préparation 40 min
Cuisson 80 min

- 1 poulet fermier coupé en morceaux
- 4 oignons moyens
- 6 gousses d'ail (dégermées, écrasées et hachées)
- 1/2 boîte de tomates concassées
- 100 g de raisins secs
- 2 c. à s. de poudre d'amandes
- 130 g de cacao en poudre non sucré
- 75 cl de bouillon de poule
- 1 feuille de laurier
- 1 clou de girofle • amandes effilées
- 10 graines de fenouil
- 1/2 c. à c. de cannelle en poudre
- Huile d'olive, sel, poivre

1 Faites bien dorer les morceaux de poulet à la cocotte dans 2 c. à s. d'huile d'olive. Ajouter 1 oignon coupé en deux, le clou de girofle, ½ verre d'eau, sel et poivre. Portez à bonne chaleur puis couvrez et laissez mijoter 45 min.
2 Pendant ce temps, préparez la sauce : dans une casserole à fond épais, faites dorer les 3 autres oignons émincés dans 2 c. à s. d'huile d'olive. Ajoutez l'ail, les tomates, du sel et du poivre, et laissez mijoter 5 min.
3 Délayez la poudre d'amandes dans un bol avec 3 c. à s. de bouillon. Versez ce mélange dans la casserole avec les oignons et les tomates. Incorporez le cacao cuillerée par cuillerée, en remuant délicatement, puis ajoutez les graines de fenouil, la cannelle, du sel, du poivre et les raisins secs.
4 Versez le reste du bouillon et laissez mijoter 30 min à couvert très doucement, pour ne pas faire éclater les raisins.
Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.
5 Dressez les morceaux de poulet sur le plat de service chauffé, nappez d'un peu de sauce et parsemez de quelques amandes effilées grillées. Servez le reste de la sauce à part, en saucière.
Accompagnez ce plat de riz ou de pommes de terre vapeur.

soufflés au chocolat

Vous pouvez remplacer le rhum par du zeste d'orange finement râpé.

Pour 4 à 6 personnes
Préparation 30 min

- 15 g de beurre mou
- 6 c. à s. de sucre en poudre
- 25 cl de lait
- 100 g de chocolat noir
- 5 œufs moyens
- 3 c. à s. de Maïzena
- 2 c. à s. de crème fraîche épaisse
- 3 c. à s. de rhum
- 1 c. à s. de sucre glace

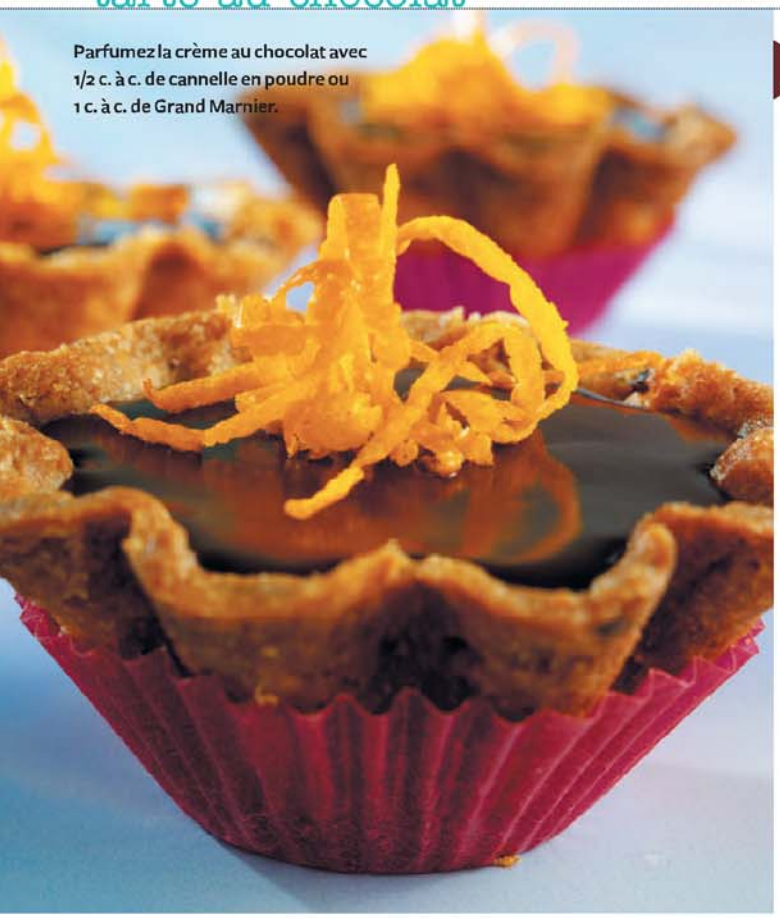
1 Beurrez 4 ramequins de 20 cl, puis saupoudrez-les de 2 c. à s. de sucre.
2 Versez le lait dans une petite casserole et faites chauffer à feu moyen. Cassez le chocolat et ajoutez-le au lait. Dès que le lait bout, retirez du feu, couvrez et laissez reposer 2 à 3 min, le temps que le chocolat fonde.
3 Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Réservez les blancs et 3 jaunes (les 2 autres ne servent pas).
4 Mettez la Maïzena dans une grande casserole, sur feu doux, avec 3 c. à s. de sucre, puis versez petit à petit le lait chocolaté en battant au fouet pour obtenir une consistance lisse. Augmentez le feu et portez à ébullition, sans cesser de battre, jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Apport par personne
Calories : 1 475
Protéines : 9 g
Glucides : 53 g
Lipides : 24 g

5 Retirez du feu puis incorporez la crème fraîche, le rhum et les 3 jaunes d'œufs au fouet. Raclez bien les bords de la casserole avec une spatule, puis couvrez pour empêcher la formation d'une peau.
6 Avant de passer à table, préchauffez le four à 230 °C (th. 7-8) et versez de l'eau chaude dans la lèchefrite.
7 Après le plat principal, battez les blancs en neige avec le reste du sucre : ils doivent être fermes et brillants.
8 Incorporez délicatement, avec une spatule, une grosse cuillerée à soupe de blancs en neige à la préparation, puis ajoutez le reste. Répartissez dans les ramequins et placez-les dans la lèchefrite.
9 Laissez cuire 8 à 10 min, jusqu'à ce que les soufflés soient gonflés et légèrement crémeux au centre. Servez immédiatement.

www.DayzEbooks.com

tarte au chocolat



Parfumez la crème au chocolat avec 1/2 c. à c. de cannelle en poudre ou 1 c. à c. de Grand Marnier.

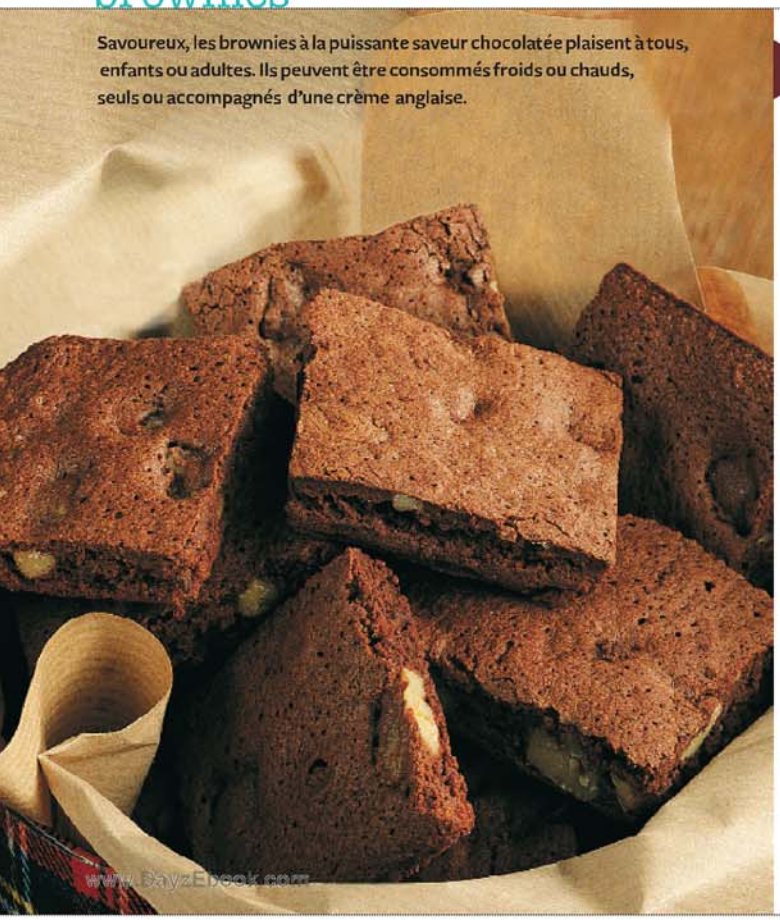
Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Repos de la pâte 1 h 15
Cuisson 20 min
Refroidissement 2h

Apport par personne
Calories : 625
Protéines : 7,7 g
Glucides : 59,3 g
Lipides : 22 g

- 125 g de farine
- 100 g de beurre
- 150 g de chocolat noir
- 15 cl de crème fraîche épaisse
- 40 g de sucre
- 1 jaune d'œuf
- 1 orange
- Beurre pour le moule

1 Versez la farine dans une jatte, ajoutez 60 g de beurre coupé en dés, le sucre et le jaune d'œuf. Brossez l'orange sous l'eau chaude, essuyez-la puis râpez finement le zeste au-dessus de la jatte.
2 Mélangez le contenu de la jatte du bout des doigts pour obtenir des miettes comme du sable puis amalgamez-les, toujours avec les mains. Lorsque la pâte est homogène, roulez-la en boule, enveloppez-la dans du film alimentaire et laissez-la reposer 1 h au frais.
3 Beurrez un moule à tarte à fond amovible de 22 cm de diamètre. Étalez la pâte et garnissez-en le moule. Piquez le fond à la fourchette et laissez reposer 15 min au frais. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
4 Couvrez le fond de tarte de papier sulfurisé et de haricots secs. Faites cuire 10 min puis laissez la pâte blondir pendant encore une dizaine de minutes sans les haricots et le papier. Sortez le fond de tarte du four et laissez-le refroidir.
5 Portez la crème à ébullition. Versez-la sur le chocolat en morceaux et mélangez bien. Incorporez le reste du beurre et laissez tiédir.
6 Versez la crème au chocolat sur le fond de tarte froid et laissez prendre 2 h au frais.

brownies



Savoureux, les brownies à la puissante saveur chocolatée plaisent à tous, enfants ou adultes. Ils peuvent être consommés froids ou chauds, seuls ou accompagnés d'une crème anglaise.

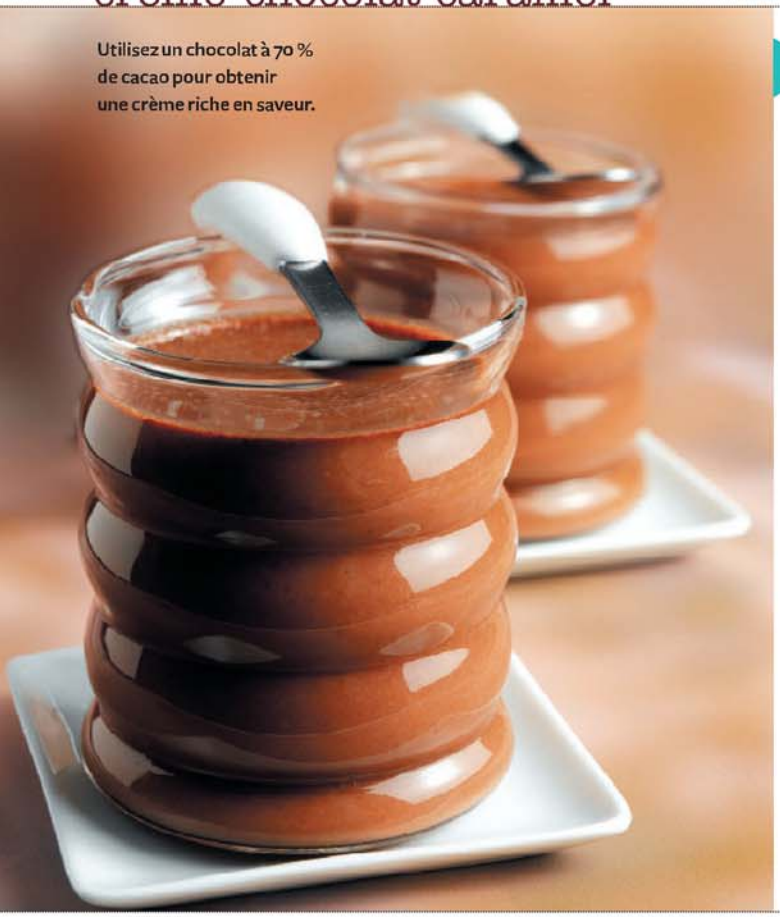
Pour 24 brownies
Préparation 30 min

Apport par personne
Calories : 103
Protéines : 2 g
Glucides : 11 g
Lipides : 6 g
Vit. B et E

- 125 g de beurre
- 40 g de cacao
- 200 g de sucre en poudre
- 2 gros œufs
- 50 g de farine à levure incorporée
- 1 cuillerée à café d'extrait de vanille
- 50 g de noix hachées
- Sel

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6), puis tapissez de papier sulfurisé un moule rectangulaire de 30 x 20 x 2,5 cm.
2 Faites fondre le beurre dans une casserole, puis retirez-le du feu.
3 Tamisez le cacao au-dessus du beurre fondu, ajoutez 1 pincée de sel ainsi que le sucre et mélangez. Ajoutez les œufs et fouettez doucement pour bien mélanger.
4 Tamisez la farine au-dessus de la casserole et mélangez, puis incorporez doucement l'extrait de vanille et les noix.
5 Versez la pâte dans le moule et faites cuire au four 18 min. La pâte doit être moelleuse, les biscuits durciront en refroidissant.
6 Pendant que la pâte est encore chaude, retournez le moule sur un plateau et découpez le gâteau en carrés.

crème chocolat-caramel



Utilisez un chocolat à 70 % de cacao pour obtenir une crème riche en saveur.

Pour 4 personnes
Préparation et cuisson 35 min
Réfrigération 1 h

- 75 cl de lait entier
- 10 cl de crème liquide
- 200 g de chocolat
- 125 g de sucre

1 Mettez le sucre dans une petite casserole avec 3 c. à s. d'eau. Laissez cuire jusqu'au stade d'un caramel doré.
2 Cassez le chocolat en morceaux dans une casserole, ajoutez le lait et faites chauffer à feu doux en remuant.
3 Lorsque le caramel a atteint la bonne couleur, versez dessus la crème liquide. Laissez dissoudre le caramel sur feu doux, puis versez-le dans le lait chocolaté. Continuez la cuisson en remuant sans cesse avec une spatule, sans laisser bouillir, pendant 30 min.
4 Laissez refroidir la crème. Répartissez-la dans 4 coupes ou 4 petits pots et mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Apport par personne
Calories : 589
Protéines : 13,8 g
Glucides : 68,2 g
Lipides : 29 g

« Surtout, n'essayez pas d'accélérer la cuisson de la crème. Elle perdrait alors de son onctuosité. »

Recette envoyée par Riadh Charli, Vitry-sur-Seine (94).

bonshommes au cacao

Pour 2 douzaines de bonshommes
Préparation 30 min
Repos 2 h
cuisson 15 min

- 400 g de farine
- 200 g de beurre coupé en petits dés + beurre pour le moule
- 2 œufs
- 200 g de cassonade
- 80 g de poudre de cacao
- 1 c. à c. de cannelle en poudre
- 1 pincée de girofle en poudre
- 1 c. à c. bombée de levure alsacienne
- 3 ou 4 c. à s. de raisins de Corinthe
- 1 pincée de sel

1 Mélangez la farine avec le beurre. Creusez un puits au centre et ajoutez-y les œufs, la cassonade, le cacao, les épices, la levure et le sel. Travaillez du bout des doigts, puis écrasez la pâte sous la paume jusqu'à ce qu'elle soit homogène.
2 Couvrez et laissez reposer 2 h dans un endroit frais.
3 Faites chauffer le four à 200 °C (th. 6-7). Beurrez une tôle à pâtisserie. Étalez la pâte sur le plan de travail légèrement fariné par petites quantités, sur 6 mm d'épaisseur, et découpez-la à l'aide d'un emporte-pièce en forme de bonhomme de 10 cm environ.
4 Posez ces bonshommes sur la tôle beurrée, en les espaçant largement, puis décorez-les avec 2 raisins secs pour les yeux et 4 raisins pour les boutons, en les enfonçant légèrement dans la pâte.
5 Faites cuire pendant 15 min, puis laissez reposer les biscuits 5 min sur la tôle et déposez-les sur une grille.

Recette envoyée par Michel Crapart, St-Pierre-d'Albigny (73).

www.DayzEbook.com

carrés au chocolat

Pour 16 carrés environ
Préparation 15 min
cuisson 30 min

- 100 g de beurre + beurre pour le moule
- 200 g de chocolat à croquer
- 4 œufs
- 3 c. à s. de fécule
- 100 g de poudre d'amandes
- 2 c. à s. de cacao
- 2 pincées de vanille en poudre
- 1 pincée de sel

1 Faites préchauffer le four à 160 °C (th. 5-6). Beurrez un moule carré de 22 cm de côté, puis couvrez-le de papier sulfurisé, beurré également.
2 Faites fondre le chocolat puis, hors du feu, ajoutez le beurre en morceaux et mélangez. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Ajoutez le sucre aux jaunes et fouettez, puis incorporez le mélange au chocolat fondu et ajoutez la fécule, les amandes, le cacao et la vanille. Mélangez bien.
3 Ajoutez le sel aux blancs d'œufs, battez-les en neige ferme et incorporez-les à la préparation.
4 Versez dans le moule, lissez la surface et faites cuire 30 min au four.
5 Laissez refroidir, puis démoulez et découpez en carrés réguliers.

truffes au chocolat

Pour 24 truffes environ
Préparation 25 min
Repos 30 min

- 200 g de chocolat noir
- 2 c. à s. de rhum
- 60 g de beurre mou
- 2 c. à c. de crème fraîche
- 30 g de poudre d'amandes
- 30 g de sucre glace
- 30 g de cacao

1 Cassez le chocolat en morceaux, mettez ces derniers dans un bol et ajoutez le rhum. Posez le bol au-dessus d'un bain-marie d'eau juste frémissante, laissez fondre en remuant de temps en temps, puis retirez du bain-marie et incorporez le beurre peu à peu, en fouettant.
2 Ajoutez la crème fraîche, la poudre d'amandes et le sucre glace.
3 Mélangez bien, laissez refroidir, puis réservez au réfrigérateur 15 min environ, pour affermir la pâte.
4 Du bout des doigts mouillés, prélevez l'équivalent de 1 c. à c. du mélange et roulez-le en boule entre les paumes de vos mains. Façonnez ainsi toutes les truffes.
5 Tamisez le cacao, roulez les truffes dedans et disposez-les sur une tôle à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé.
6 Faites durcir les truffes au réfrigérateur, puis rangez-les dans des caissettes en papier et mettez-les dans une boîte en plastique ; elles se conserveront 10 jours au réfrigérateur.

Truffes à l'orange :
Remplacez le rhum par la même quantité de Cointreau et ajoutez 1/2 c. à c. de zeste d'orange râpé.

la cuisine à l'écran

Cyril Lignac plébiscité par les femmes et les moins de 35 ans !

Vos animateurs préférés

1. Cyril Lignac ..... 25 %
2. J.-L. Petitrenaud ..... 14 %
3. David Martin ..... 13 %

4. Joël Robuchon
5. Jean-Pierre Coffe
6. Maïté
7. Julie Andrieu
8. Laurent Mariotte
9. Carine Teyssandier
10. Babette de Rozières
11. Grégory Galiffi

Œil de velours, dégaine de star, créativité perpétuelle : c'est Cyril Lignac, sacré animateur d'émission culinaire préféré des Français, selon le sondage GNS pour *mes meilleures recettes*. Vif comme les syllabes de son nom, Lignac est le chef qui, à la télévision, a tout rénové. Notamment par son sens de la pédagogie : dans la restauration scolaire, les usines, les collèges, il a réussi à concilier alimentation de qualité, petit budget et manque de temps (*Vive la cantine !* et *Le Chef contre-attaque !* sur M6). A noter qu'il doit ici sa première place aux femmes (35 % d'opinions positives, soit 20 % de plus que les hommes) et aux moins de 35 ans (46 % contre 5 % des plus de 65 ans). En deuxième position, Jean-Luc Petitrenaud célèbre le terroir, la gourmandise et la faconde : le regarder à l'écran, c'est déjà savourer le plat qu'il propose (*Les Escapades de Petitrenaud*, F5). Par sa troisième place, David Martin démontre que la cuisine est avant tout affaire de simplicité, de convivialité, de proximité : son célèbre triporteur fait l'événement sur les marchés de France (*Télématin*, F2). Avec trois cuisiniers dans le quatuor de tête (Lignac, Martin, Robuchon), à la télévision, les Français plébiscitent les acteurs du fourneau avant les critiques gastronomiques.

Côté émissions, M6 grimpe deux fois sur le podium et prouve que jouer les gourmets aux heures de grande écoute est une réussite. A la 2e place, on retrouve Jean-Luc Petitrenaud et ses *Escapades*. En 4e position, avec *Côté cuisine*, sur FR3, Julie Andrieu marie la passion des amateurs de petits plats avec le savoir d'un chef confirmé. Visiblement, les téléspectateurs se régalent. Plus loin, Jean-Pierre Coffe (*Vivement dimanche*) n'apparaît qu'à la 7e place. Pourtant, toujours selon notre sondage, lorsqu'il s'agit de savoir qui est le plus connu des animateurs d'émissions culinaires, il arrive en tête. Avec près de 64 % des personnes interrogées qui se disent passionnées de cuisine, les chaînes de télévision ont raison de mettre les petits plats dans les grands !

Vos émissions favorites

1. *Un Dîner presque parfait* (M6) .. 46 %
2. *Les Escapades de Petitrenaud* (France 5) ..... 41 %
3. *Le Chef contre-attaque* (Cyril Lignac, M6) ..... 33 %

4. *Côté cuisine* (J. Andrieu, F3)
5. Chronique cuisine de *Télématin* (C. Teyssandier, F2)
6. *A table* (Maïté, Cuisine TV)
7. Chronique cuisine de *Vivement Dimanche* (J.-P. Coffe, F2)
8. Chronique cuisine de *10 h le mag* (L. Mariotte, TF1)
9. *A vos fourchettes* (G. Galiffi, Direct 8)
10. *Ça Vous* (J. Andrieu/B. de Rozières, F5)
11. *On en mangerait* (Valérie Expert, LCI)

★ c'est moi qui l'ai fait !

Chers parents, ces pages sont pour vos enfants. Laissez-les mettre la main à la pâte et délectez-vous de leurs premiers pas culinaires ! Et voici les succulents…

blinis au tarama

de Noé, 6 ans

www.DayzEbook.com

© DIDIER PAVOIS

Ma recette, par Noé

IL TE FAUT

pour 10 à 15 petits blinis

- 1 yaourt grec
- 1 œuf
- 100 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 poêle à crêpes
- Des emporte-pièce en forme d'étoile, de cœur, de bonhomme…

Pour le tarama

- 1 paquet d'œufs de cabillaud fumés
- Beurre
- ½ citron
- 1 balance

Pour la déco

- Des œufs de lump rouges et noirs
- Des œufs de saumon

1. Mélange dans un grand saladier tous les ingrédients des blinis, en commençant par la farine, puis couvre et laisse reposer 30 min au moins au réfrigérateur. Si ta pâte fais des grumeaux, passe-la au mixeur : elle sera toute lisse.

2. Pendant ce temps, prépare ton tarama. Retire bien la peau qui recouvre les œufs de cabillaud et pèse-les.

3. Ajoute un peu moins de la moitié de leur poids de beurre et le jus du demi-citron.

4. Mixe le tout. Ton tarama est maintenant terminé.

5. Sors ta pâte à blinis du réfrigérateur. Dépose délicatement des demi-louches de pâte dans la poêle chaude. Lorsque des petits trous apparaissent à la surface, retourne les blinis pour les faire cuire de l'autre côté.

www.DayzEbook.com

6. Quand tous les blinis sont cuits, laisse-les refroidir un peu puis découpe-les avec les emporte-pièce.

7. Tartine les blinis de tarama et dispose joliment des œufs de lump et des œufs de saumon dessus. Tu peux aussi conserver quelques blinis nature et prévoir des petites coupelles d'œufs de lump et de saumon.

« Quand j'ai terminé de décorer les blinis, je les trouve tellement jolis que je ne veux plus qu'on les mange. »

L'interview de Noé

Qu'est-ce qui t'a donné envie de faire cette recette ?
C'est pour faire plaisir à ma grande sœur, Emma, qui adore le tarama.

Raconte-nous la première fois…
La première fois que j'ai fait du tarama, j'avais peur de toucher les œufs de cabillaud. Je trouvais ça un peu dégoûtant. Et puis j'ai goûté, et c'est super bon.

Par quels ingrédients commences-tu ?
Je verse la farine dans le saladier et je fais un petit volcan pour l'œuf.

Qu'est-ce qui te plaît le plus dans la réalisation ?
Découper les blinis avec les formes. C'est facile, c'est comme quand je joue à la pâte à modeler.

Qu'est-ce qui te semble le plus difficile dans la recette ?
Casser l'œuf, parce que, à chaque fois, je fais tomber des petits morceaux de coquille dans le bol, et maman doit les enlever avec une fourchette.

Quelles sont les réactions de ceux qui l'ont déjà goûtée ?
Ils l'ont trouvé super jolie et ils ont tout mangé !

les vitamines c'est la vie !

Indispensables à l'organisme, les vitamines offrent une multitude de bienfaits. Bien utilisées, dans le cadre d'une alimentation équilibrée et variée, elles dopent le quotidien...

Depuis plus de 2 000 ans, la médecine traditionnelle et scientifique pense que des aliments peuvent prévenir ou même guérir certaines maladies. Dès 400 av. J.-C., Hippocrate avait par exemple découvert que la consommation de foie permettait de soigner la cécité nocturne. En 1747, James Lind, chirurgien dans la marine anglaise, fit expérimentalement le lien entre l'alimentation et le scorbut ; il recommanda aux marins, qui ne vivaient alors que de biscuits et de porc salé durant leurs voyages au long cours, de consommer préventivement des citrons...

www.DayZEbook.com

À ce jour, on a identifié 13 vitamines essentielles ainsi que nombre de substances semblables aux vitamines, comme les bioflavonoïdes. Mais il existe bien d'autres substances bénéfiques pour la santé qui auraient pu rejoindre la catégorie des vitamines, c'est pourquoi les scientifiques recommandent d'adopter une alimentation variée, qui apporte un large éventail de nutriments. Seules de très petites quantités de vitamines – quelques milligrammes ou même des microgrammes – sont généralement nécessaires. Mais les besoins vitaminiques sont difficiles à évaluer très précisément. Ils dépendent de l'état physiologique (âge, sexe, mais aussi grossesse...), de l'activité physique, et peuvent varier selon la composition de l'alimentation. En France, les apports nutritionnels conseillés (ANC) de vitamines sont établis par un groupe d'experts qui tiennent compte non seulement des données scientifiques relatives aux besoins nutritionnels, mais aussi des habitudes alimentaires (dans la mesure où elles sont compatibles avec un bon état de santé).

La classification des vitamines

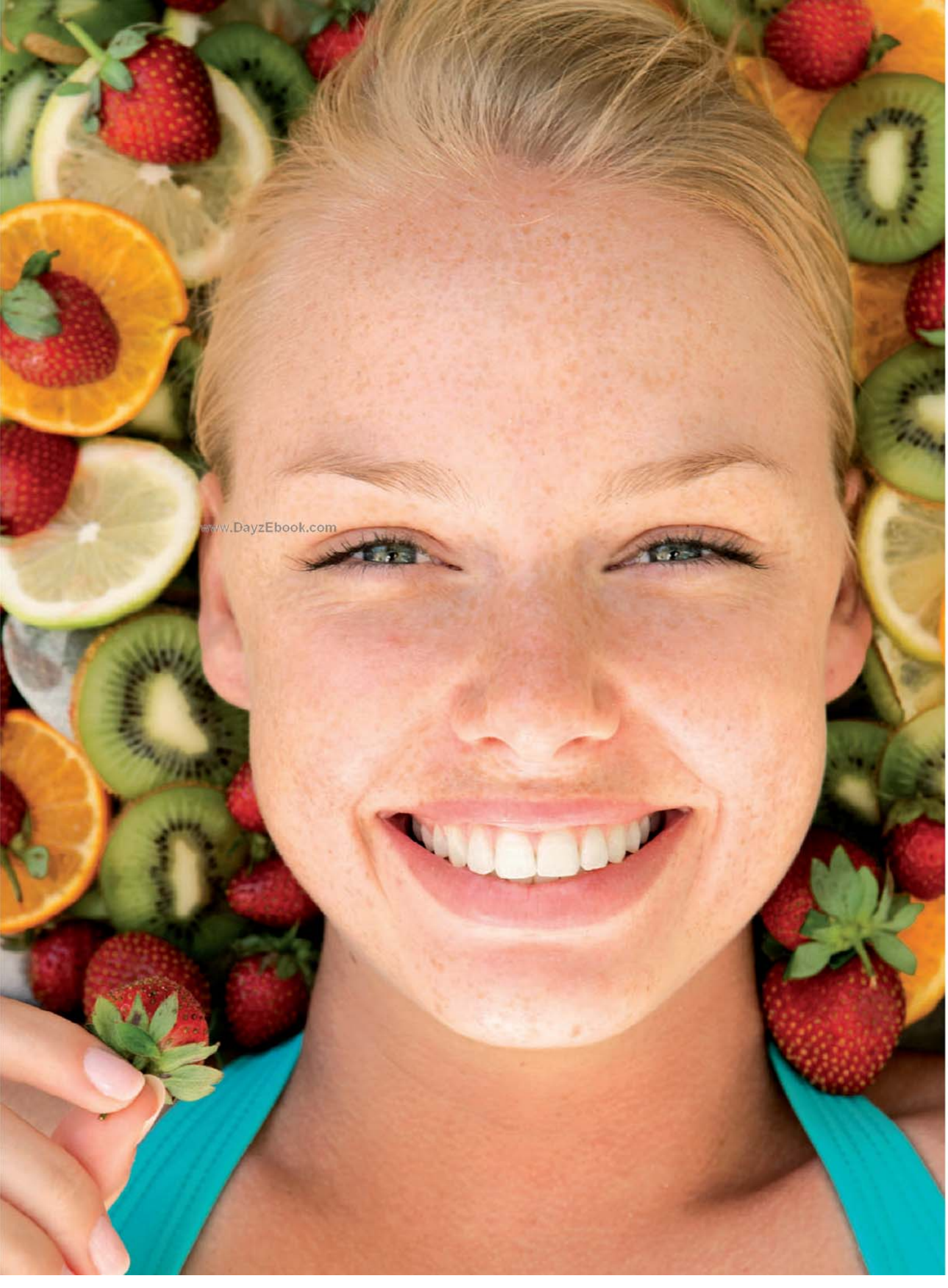
On classe les vitamines selon leur mode d'absorption et de stockage. Les vitamines A, D, E et K sont solubles dans les graisses (ou lipides) ; la vitamine C et les vitamines du groupe B sont solubles dans l'eau. Le corps emmagasine les premières, dites liposolubles, dans le foie et les tissus graisseux. Les secondes, dites hydrosolubles, sont excrétées dans l'urine : il faut donc, en général, en absorber davantage, et surtout très régulièrement, puisque l'organisme n'en constitue pas de réserves. Les provitamines sont des substances que le corps peut convertir en vitamines. C'est le cas du bêta-carotène, précurseur de la vitamine A, et d'un stéroïde de la peau qui, après exposition aux rayons ultraviolets du soleil, est utilisé par l'organisme pour fabriquer de la vitamine D.

L'indispensable choline

La choline, qui n'est pas une vitamine à proprement parler, est cependant rangée parmi les nutriments essentiels. Ce précurseur de l'acétylcholine est un neurotransmetteur cérébral qui joue un rôle important dans la transmission de l'influx nerveux, la mémoire et le métabolisme des graisses. On a longtemps cru que l'organisme en produisait des quantités suffisantes ; on reconnaît aujourd'hui qu'il faut aussi en puiser dans les aliments. Selon le Food and Nutrition Board américain, l'apport quotidien adéquat serait de 550 mg pour l'homme adulte et 425 mg pour la femme. Or une alimentation équilibrée en fournit en moyenne 1 000 mg par jour. Les principales sources de choline sont les œufs, les légumineuses, les fruits secs oléagineux, la viande et les produits laitiers.

d'où vient le terme vitamine ?

En 1912, Casimir Funk, biochimiste polonais, découvre que les aliments renferment des composés azotés essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Il crée alors, en anglais, le terme *vitamines* (de *vital amines*, ou amines vitales). En 1922, il publie *The Vitamines*.
Mais, s'apercevant plus tard que les vitamines ne sont pas toutes des amines, il supprime le « e » final, conservé en français.
C'est ainsi que le terme vitamine est entré dans l'usage.


www.DayzEbook.com

tout savoir sur

VITAMINES	MEILLEURES SOURCES ALIMENTAIRES	RÔLE PHYSIOLOGIQUE
LIPOSOLUBLES		
Vitamine A (rétinol : aliments d'origine animale ; bêta-carotène : aliments d'origine végétale)	**Rétinol :** foie ; saumon et autres poissons gras ; jaune d'œuf ; lait entier, beurre, fromage. **Bêta-carotène :** fruits et légumes orange et jaunes (carottes, abricots, melons, mangues) ; légumes à feuilles vert foncé.	Essentielle à la croissance et au développement des cellules, à la vision (prévient la cécité nocturne) et au système immunitaire. Maintient en bonne santé la peau et les muqueuses. Le bêta-carotène peut aussi agir comme un antioxydant.
Vitamine D (calciférol)	Beurre, foie, jaune d'œuf ; poissons gras ; foie de poisson, lait enrichi. (Se forme aussi par l'action du soleil sur la peau.)	Nécessaire à l'assimilation du calcium et du phosphore, pour la formation des os et des dents, qu'elle contribue à garder solides.
Vitamine E (tocophérols)	Huiles de tournesol et de maïs ; amandes et noisettes ; germes de céréales ; légumes verts.	Aide à éviter l'oxydation par les radicaux libres des acides gras polyinsaturés présents dans les membranes cellulaires. Antioxydant puissant.
Vitamine K	Épinards, choux et autres légumes à feuilles vert foncé ; viande, foie (+ synthèse intestinale).	Essentielle à la bonne coagulation du sang.
HYDROSOLUBLES		
Vitamine B_1 (thiamine)	Levure de bière ; porc, jambon, foie ; céréales complètes, légumineuses, pistaches, pommes de terre.	Nécessaire à la transformation des glucides, des graisses et de l'alcool en énergie. Intervient dans la transmission de l'influx nerveux.
Vitamine B_2 (riboflavine)	Foie, fromages bleus et de type camembert, germes de céréales ; viande maigre et volaille ; champignons, lait et autres produits laitiers ; poisson, œufs.	Nécessaire pour transformer les nutriments en énergie et pour le métabolisme des vitamines B_3 et B_6. Intervient dans le fonctionnement des glandes surrénales.
Vitamine B_3 (niacine, acide nicotinique, nicotinamide)	Foie, viande maigre, volaille et fruits de mer ; lait ; œufs ; légumineuses ; pain et céréales complets, pommes de terre.	Nécessaire à la production d'énergie dans les cellules et à la production de neurotransmetteurs. Contribue au maintien en bon état de la peau et du tube digestif. À forte dose, fait baisser le cholestérol.
Vitamine B_5 (acide pantothénique)	Presque tous les aliments, surtout levure, viande et poisson, œufs, germes de céréales, céréales complètes.	Contribue à transformer les aliments en énergie. Essentielle à la synthèse des acides gras, du cholestérol, des anticorps, de l'hémoglobine et des hormones.
Vitamine B_6 (pyridoxine, pyridoxamine, pyridoxal)	Abats, viande, poisson et volaille, œufs ; céréales ; légumes à feuilles vert foncé, pommes de terre et soja ; fruits secs oléagineux.	Favorise le métabolisme des protéines et des glucides, la libération d'énergie, le fonctionnement des nerfs et la synthèse des globules rouges et des anticorps.
Vitamine B_8 (biotine)	Jaune d'œuf, soja, céréales et levure, fromages et autres produits laitiers.	Favorise le métabolisme énergétique. Importante dans la synthèse des acides gras.
Vitamine B_9 (acide folique, folates)	Foie ; levure ; brocolis et autres crucifères, épinards et autres légumes à feuilles vert foncé, avocats ; légumineuses ; germes de blé ; noix.	Nécessaire à la division des cellules, à la formation de l'ADN et de l'ARN, et à la synthèse des protéines. Apport supplémentaire conseillé avant la conception et au début de la grossesse.
Vitamine B_{12} (cobalamine)	Tous les aliments d'origine animale (+ synthèse intestinale).	Essentielle à la fabrication de l'ADN, de l'ARN et de la myéline. Nécessaire à la croissance et à la division des cellules, ainsi qu'à la formation des globules rouges.
Vitamine C (acide ascorbique)	Fruits et légumes, surtout agrumes (fruits et jus) ; cassis, mangues, kiwis, fraises et poivrons, cresson, choux, brocolis, épinards, pommes de terre.	Stimule les réactions immunologiques. Nécessaire à la production du collagène et à la cicatrisation. Important antioxydant, qui favorise l'assimilation du fer et du calcium d'origine végétale. Aide à prévenir l'athérosclérose.

www.DayzEbook.com

les vitamines

APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS (ANC)
POUR LES ADULTES DE PLUS DE 19 ANS

HOMMES	FEMMES	SYMPTÔMES DE CARENCE	SYMPTÔMES D'EXCÈS
800 µg*	600 µg* 700 µg (à partir de 75 ans)	Cécité nocturne ; arrêt de la croissance chez les enfants ; peau sèche ; yeux secs ; vulnérabilité accrue aux infections.	Maux de tête, vision brouillée, fatigue, douleur dans les os et les articulations, perte d'appétit, diarrhée, peau sèche, éruptions cutanées, démangeaisons, chute de cheveux. Anomalies congénitales en cas de fortes doses avant la grossesse et au début de celle-ci.
5 µg	5 µg 10 à 15 µg (à partir de 75 ans)	Douleurs osseuses et musculaires. Augmentation de la transparence osseuse (ostéomalacie). Chez les enfants, déformation du squelette (rachitisme).	Troubles digestifs en cas de surdosage médicamenteux. Dépôts de calcium et détérioration irréversible de certains organes.
12 mg	12 mg 20 mg (à partir de 75 ans)	Survient seulement chez les sujets qui n'assimilent pas les graisses et chez les prématurés. Provoque anémie hémolytique et détérioration du système nerveux.	Faiblement toxique mais peut, à haute dose, être à l'origine de carences en vitamine K.
45 µg	45 µg 70 µg (à partir de 75 ans)	Saignement excessif ; propension aux ecchymoses.	Interactions possibles avec des anticoagulants ; risque de jaunisse.
1,3 mg	1,1 mg 1,2 mg (à partir de 75 ans)	Perte de l'appétit, troubles psychiques, enflure des membres, torpeur, faiblesse musculaire, perte de la sensibilité et dilatation du cœur (s'observe assez souvent chez les alcooliques), béribéri dans les cas extrêmes.	Pas de symptôme connu, car est éliminée dans les urines en cas d'excès.
1,6 mg	1,5 mg 1,6 mg (à partir de 75 ans)	Troubles de la vision et photosensibilité ; lésions de la bouche et du nez ; troubles de la déglutition.	Généralement aucun, mais peut interférer avec la chimiothérapie contre le cancer. L'excédent est éliminé par les urines, qui deviennent jaune vif.
14 mg	11 mg	Fatigue, diarrhée et inflammation de la bouche ; éruptions cutanées, pellagre (dans les cas très graves).	Bouffées congestives ; troubles du foie ; élévation des taux de sucre et d'acide urique dans le sang.
5 mg	5 mg	Inconnus chez l'homme.	De très fortes doses peuvent causer de la diarrhée et de l'œdème.
1,8 mg	1,5 mg 2,2 mg (à partir de 75 ans))	Dépression et confusion ; peau urticante et squameuse ; langue dépapillée et rouge ; perte de poids.	Détérioration des nerfs sensoriels.
50 µg	50 µg 60 µg (à partir de 75 ans)	Peau squameuse ; chute des cheveux ; dépression ; haut taux de cholestérol.	Pas de symptôme connu.
330 µg	300 µg 330 à 400 µg (à partir de 75 ans et pour la femme enceinte)	Globules rouges anormaux, division cellulaire altérée, anémie, perte de poids, troubles intestinaux, risque d'anomalies congénitales chez le fœtus.	Peut inhiber l'absorption de la phénytoïne et provoquer des convulsions chez les épileptiques ; de fortes doses peuvent nuire à l'absorption du zinc.
2,4 µg	2,4 µg 3 µg (à partir de 75 ans)	Anémie pernicieuse ; troubles nerveux et faiblesse ; langue dépapillée et lisse, perte de sensibilité dans les membres.	Pas de symptôme connu.
110 mg	110 mg 120 mg (à partir de 75 ans)	Fatigue, gencives qui saignent, ecchymoses, perte d'appétit, peau sèche, cicatrisation lente. Cas graves : scorbut, hémorragies internes, troubles mentaux.	Diarrhée ; calculs rénaux ; irritation des voies urinaires ; accumulation de fer.

Apports nutritionnels conseillés pour la population française, CNERNA-CNRS 2001.
*dont au moins 60 % provenant du bêta-carotène, soit au moins 2,1 mg (il faut 6 µg de bêta-carotène pour obtenir 1 µg de vitamine A).

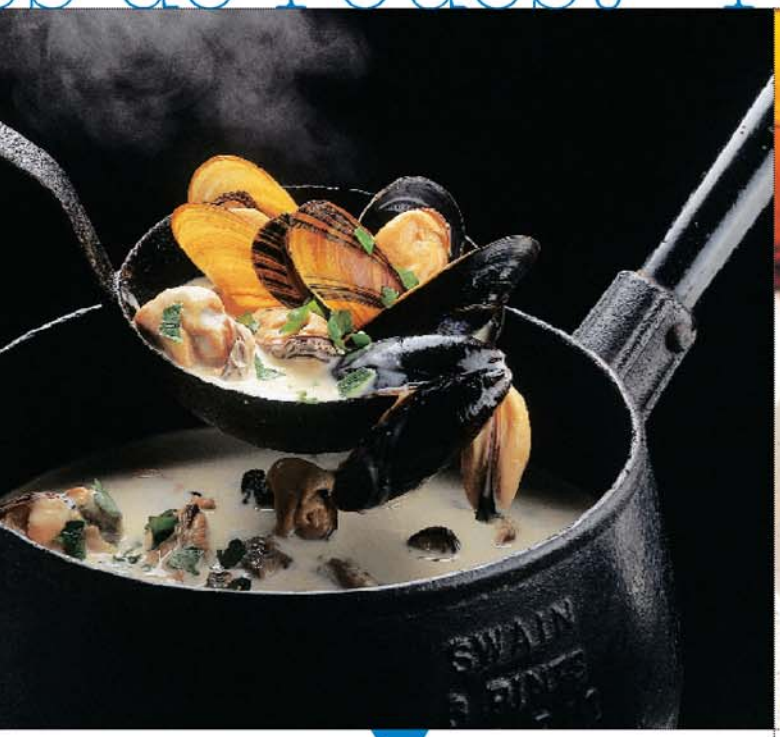
www.DayzEbook.com

une envie

L'hiver se décline aussi en cuisine. Bienvenue dans notre tour de France des saveurs et des surprises culinaires. Côté Ouest, soupe de moules et soufflé aux pruneaux. Au Nord, champignons farcis et carbonade de bœuf. A l'Est, chaussons paysans et pain d'épice. Et plein Sud, une fin d'année aux plats ensoleillés, avec un tian au saumon et des aumônières mendiantes. Laissez-vous guider pour une succulente balade au cœur de nos terroirs.

nature

www.DayzEbook.com



soupe de moules à la crème

ENTRÉE

La soupe de moules est un grand classique de la cuisine bretonne et normande.

Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 40 min

- 2 litres de moules
- 3 blancs de poireau
- 4 côtes de céleri
- 1 oignon
- Quelques branches de persil
- 60 cl de cidre sec ou de vin blanc sec
- 60 g de beurre
- 30 g de farine
- 60 cl de lait
- 25 cl de crème fraîche épaisse
- Noix muscade
- 3 c. à s. de persil haché
- Sel et poivre noir du moulin

1 Lavez les moules à grande eau, grattez-les et ébarbez-les. Jetez celles qui sont ouvertes. Nettoyez les blancs de poireau et coupez-les en lamelles. Coupez également les côtes de céleri en lamelles. Pelez l'oignon et hachez-le finement.
2 Mettez les poireaux, le céleri, l'oignon, le persil et le cidre ou le vin dans un faitout. Couvrez, portez à ébullition et laissez cuire 10 min.
3 Ajoutez alors les moules, couvrez et faites cuire environ 5 min en secouant le récipient de temps à autre, jusqu'à ce que toutes les coquilles soient ouvertes. Éliminez celles qui sont restées fermées, puis filtrez le liquide de cuisson au-dessus d'une terrine à travers un tamis tapissé d'une gaze ou de papier absorbant.
4 Mettez de côté 12 moules pour la décoration et sortez les autres de leur coquille.
5 Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine et faites cuire 1 min en remuant avec une cuillère en bois. Versez peu à peu le liquide filtré, puis le lait, toujours en remuant. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez frémir 10 min en remuant souvent.
6 Ajoutez ensuite la crème fraîche et toutes les moules. Faites réchauffer doucement 2 à 3 min. Goûtez avant de saler, poivrez et ajoutez une pointe de noix muscade. Garnissez de persil haché et servez très chaud.

tourte au porc et aux pruneaux

PLAT

Apport par personne
Calories : 411
Protéines : 27 g
Glucides : 42 g
Lipides : 15 g
Fibres : 5 g

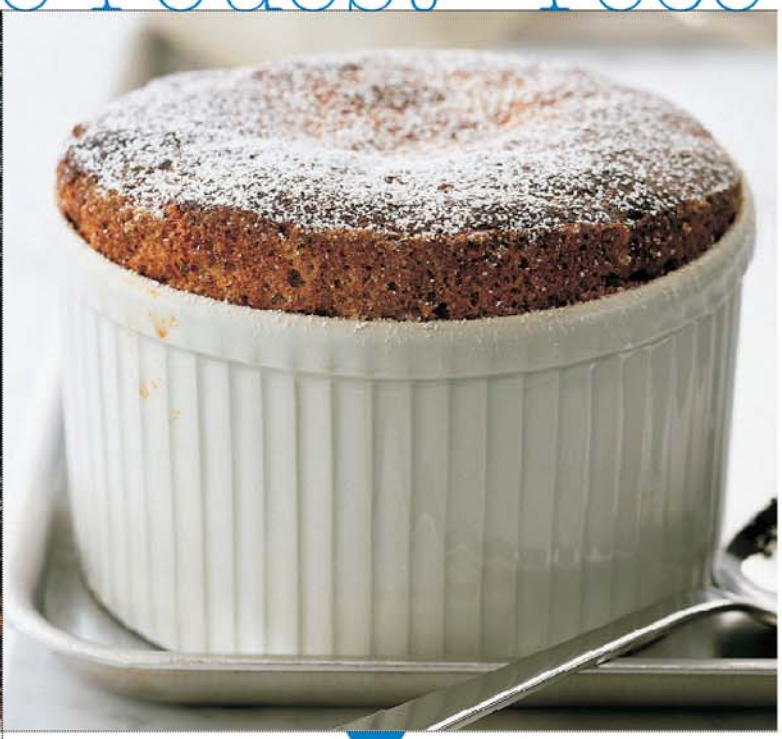
www.DayzEbook.com

Particulièrement moelleuse, la pâte à l'eau bouillante est idéale pour couvrir les tourtes sans fond de pâte comme celle-ci. Très savoureuse, sa garniture est composée de porc et de pruneaux mijotés dans un bouillon au vin blanc parfumé de xérès, d'orange et de sauge. Servez avec des pommes vapeur persillées et du chou braisé.

Pour 4 personnes
Préparation 25 min
Cuisson 55 min

- 1 c. à s. d'huile de tournesol
- 400 g de filet mignon de porc coupé en cubes de 2,5 cm de côté
- 2 poireaux émincés
- 15 cl de vin blanc sec
- 20 cl de bouillon de légumes
- 1 c. à s. de xérès sec
- le zeste de 1 orange non traitée prélevé au zesteur
- 1 c. à s. de sauge fraîche ciselée ou 1 c. à c. de sauge séchée
- 170 g de pruneaux dénoyautés
- Sel, poivre
- 2 c. à c. de Maïzena
- 1 c. à s. de farine
- 1 pâte à l'eau bouillante maison prête à étaler

1 Dans une sauteuse, chauffez l'huile sur feu moyen. Faites-y dorer la viande 5 min. Transférez-la à l'écumoire sur une assiette. À sa place, faites revenir les poireaux 4 min.
2 Ajoutez le vin, le bouillon, le xérès, le zeste d'orange, la sauge, les pruneaux et la viande. Salez et poivrez. Mélangez, portez à frémissements, couvrez et baissez le feu. Laissez frémir 20 min sur feu doux. Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8).
3 Avec une écumoire, transférez les ingrédients solides dans une tourtière de 1,2 litre de contenance. Délayez la Maïzena dans 2 c. à c. d'eau froide. Versez-la dans la sauteuse et laissez épaissir 1 min en remuant. Rectifiez l'assaisonnement. Versez sur le contenu de la tourtière.
4 Sur le plan de travail fariné, étalez la pâte en un disque d'un diamètre supérieur de 2 cm à celui de la tourtière. Humidifiez le bord de cette dernière au pinceau. Couvrez avec la pâte. Soudez-la à la tourtière en la pinçant du bout des doigts. Percez un trou de 1 cm de diamètre au centre du couvercle de pâte pour permettre à la vapeur de s'échapper.
5 Enfournez pour 15 min, puis baissez la température à 180 °C (th. 6) et poursuivez la cuisson 20 min.



gigot d'agneau au foin

www.DayzEbook.com

PLAT

Une cocotte lutée enferme la saveur authentique de ce plat campagnard.

Pour 6 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 1 h 45

- 1 gigot d'agneau de 2,3 kg
- 3 brins de romarin frais
- 4 branches de thym frais
- 250 g de farine
- Sel et poivre
- Quelques poignées de foin propre (vous en trouverez dans les boutiques animalières)

1 Faites chauffer le four à 220 °C (th. 7-8). Disposez une couche épaisse de foin dans une cocotte en fonte pouvant contenir largement le gigot.
2 Salez et poivrez généreusement la viande et, au besoin, dégraissez-la en partie. Parsemez le foin de la moitié des herbes fraîches, posez le gigot dessus, ajoutez le reste des herbes et recouvrez d'une couche épaisse de foin. Posez le couvercle sur la cocotte.
3 Mélangez la farine et environ 15 cl d'eau pour former une pâte lisse et souple, que vous roulerez en un long boudin. Mouillez le bord de la cocotte et de son couvercle et collez-y le boudin de pâte pour les souder. Si vous manquez de pâte, refaites-en un peu.
4 Glissez la cocotte au four et laissez cuire le gigot 1 h 45 environ (soit 20 min par livre, plus 20 min).
5 Sortez la cocotte du four et laissez reposer 10 min.
6 Brisez alors le joint de pâte et ôtez le couvercle.
7 Enlevez la couche supérieure de foin et transférez le gigot dans un plat de service chaud. Filtrez le jus de cuisson, dégraissez-le et versez-le dans une saucière.
8 Servez avec une purée de haricots blancs, des flageolets ou de simples pommes de terre cuites à l'eau ou à la vapeur.

Recette envoyée par Martine Cholot, Saint-Malo (35).

soufflé aux pruneaux

DESSERT

Si l'idée de réaliser un soufflé vous inquiète, rassurez-vous : celui-ci est beaucoup plus facile à réussir que vous ne l'imaginez ! Sa préparation est aisée, et l'astuce consiste simplement à le servir dès la sortie du four, quand il est bien gonflé. Si vous le laissiez attendre, il retomberait très vite.

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Réhydratation 2 h minimum
Cuisson 25 min

- 125 g de pruneaux dénoyautés
- 12 cl de jus de pomme
- 20 g de beurre mou
- 2 c. à s. de crème double
- 3 gros œufs, jaunes et blancs séparés
- 2 c. à c. de sucre glace
- 1 pincée de sel

1 Dans une petite casserole, mélangez les pruneaux avec le jus de pomme. Laissez les pruneaux se réhydrater au moins 2 h, en remuant de temps en temps (vous pouvez aussi les préparer la veille pour le lendemain).
2 Sur feu doux à moyen, faites frémir les pruneaux 5 min en remuant, puis mixez-les en une purée fine.
3 Glissez une plaque à pâtisserie dans le four et préchauffez à 200 °C (th. 6-7). Beurrez au pinceau un moule à soufflé de 15 cm de diamètre.
4 Dans un saladier, fouettez légèrement les jaunes d'œufs avec la crème. Ajoutez la purée de pruneaux et mélangez bien.
5 Dans une jatte, montez les blancs d'œufs avec le sel en neige très ferme. Ajoutez-en 2 c. à s. à la préparation précédente, en mélangeant vivement, puis incorporez délicatement le reste en soulevant la masse à la spatule. Versez dans le moule à soufflé, puis lissez la surface à la spatule.
6 Enfournez sur la plaque chaude pour 20 min environ, sans ouvrir la porte du four : le soufflé doit être bien gonflé. Saupoudrez-le aussitôt du sucre glace et servez sans attendre.

Apport par personne
Calories : 204
Protéines : 7 g
Glucides : 17 g
Lipides : 12 g
Fibres : 2 g

www.DayzEbook.com

champignons farcis

ENTRÉE OU ACCOMPAGNEMENT

Ce légume léger et parfumé peut accompagner aussi bien les viandes que les poissons grillés ou rôtis.

Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 25 min

- 2 échalotes
- 100 g de mie de pain fraîche
- 12 gros champignons de Paris de 8 à 10 cm de diamètre
- 1 tranche de jambon
- 30 g de beurre
- 3 c. à s. de persil haché
- 3 c. à s. d'estragon frais haché
- 1 jaune d'œuf
- Sel et poivre

1 Faites chauffer le four à 200 °C (th. 6-7). Pelez et hachez finement les échalotes. Émiettez la mie de pain. Hachez le jambon au couteau. Ôtez la partie sableuse des champignons, lavez-les rapidement et essuyez-les, puis détachez et hachez le pied.
2 Mettez le beurre à fondre dans une petite casserole et faites-y revenir les échalotes 3 min à feu doux. Ajoutez les pieds hachés et laissez cuire encore 3 min. Versez le tout dans une jatte, ajoutez la mie de pain, le jambon, le persil et l'estragon hachés, et enfin le jaune d'œuf. Salez et poivrez, puis farcissez les têtes des champignons avec cette préparation en formant un dôme.
3 Rangez les champignons farcis dans un plat à four beurré et faites-les cuire au four pendant 20 min. Servez chaud.

+ Pour frire les champignons, faites-les cuire 10 min au four, laissez-les refroidir et farinez-les. Faites chauffer environ 2,5 cm d'huile dans une grande poêle à 180 °C. Battez 1 blanc d'œuf en neige ferme et incorporez-le à une pâte à frire. Saisissez les champignons farcis avec deux fourchettes, farce vers le haut, et plongez-les dans la pâte à frire. Laissez l'excédent de pâte retomber, puis plongez-les aussitôt dans la friture, par séries successives de 5 ou 6. Laissez-les frire 3 à 4 min, en les retournant à mi-cuisson. Égouttez-les sur du papier absorbant et servez-les avec une sauce aux câpres.

toasts aux rillettes de sardines

ENTRÉE

Un repas léger, rapide, équilibré ? Les sardines fournissent des oméga-3 utiles pour la santé cardio-vasculaire. Le pain complet apporte des fibres et des glucides complexes, et le cresson constitue une excellente source de vitamine C.

Pour 4 personnes
Préparation 10 min

- 100 g de cresson
- 4 tranches de pain complet ou aux céréales

Pour les rillettes de sardines :
- 1 boîte de 135 g de sardines à l'huile d'olive égouttées
- 1 pincée de sel de céleri
- 1 boîte de 135 g de sardines à la tomate
- 2 branches de céleri finement émincées
- 1 poivron rouge épépiné et coupé en très petits dés
- 2 échalotes finement émincées
- 3 c. à s. de jus de citron vert
- 2 pincées de piment d'Espelette en poudre

1 Préparez les rillettes de sardines. Écrasez les deux sortes de sardines à la fourchette dans une jatte. Ajoutez le céleri, le poivron, les échalotes, le jus de citron, le sel de céleri et le piment d'Espelette. Mélangez bien, puis rectifiez l'assaisonnement. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.
2 Supprimez les plus grosses tiges du cresson. Faites griller les tranches de pain. Répartissez dessus la moitié du cresson, puis les rillettes de sardines à la cuillère. Servez ces toasts sans attendre, tant que le pain est encore tiède, accompagnés du reste de cresson.

Apport par personne
Calories : 228
Protéines : 15 g
Glucides : 23 g
Lipides : 8,5 g
Fibres : 5 g

+ Si vous avez le temps, faites griller le poivron avant de l'ajouter aux sardines écrasées : les rillettes y gagneront en saveur et en moelleux. Après l'avoir coupé en deux, épépinez-le, puis déposez-le, peau dessus, sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Glissez la plaque sous le gril du four bien chaud, jusqu'à ce que la peau noircisse et se boursoufle. Laissez-le refroidir, puis épluchez-le et coupez-le en dés.

carbonade de bœuf

PLAT

Cette recette flamande, où le bœuf mijote longuement dans une sauce à la bière, est accompagnée de pain grillé aux herbes. Servez avec une purée de pommes de terre au cresson et des cœurs de laitue romaine cuits à la vapeur.

Pour 4 personnes
Préparation 15 min Cuisson 2 h 40

- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 450 g de bœuf à braiser coupé en cubes de 5 cm de côté
- 1 gros oignon coupé en quartiers
- 340 g de carottes coupées en tranches épaisses dans la diagonale
- 170 g de panais coupé en dés
- 1 belle gousse d'ail écrasée
- Sel, poivre
- 30 cl de bière brune
- 30 cl de bouillon de bœuf
- 1 c. à c. d'herbes de Provence séchées
- 1 c. à s. de vinaigre de vin rouge
- 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne
- 1 c. à c. de cassonade

Pour le pain aillé aux herbes

- 225 g de pain de campagne un peu rassis
- 1 belle gousse d'ail écrasée
- 1 c. à s. de persil plat ciselé
- 1 c. à s. de feuilles de thym
- 3 c. à s. d'huile d'olive vierge extra

Apport par personne
Calories : 510
Protéines : 35 g
Glucides : 52 g
Lipides : 18 g
Fibres : 6 g

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Chauffez la moitié de l'huile dans une cocotte, sur feu moyen. Faites-y revenir les cubes de viande 5 min, en les retournant souvent pour les dorer de tous côtés. Avec une écumoire, transférez-les sur une assiette.

2 Chauffez le reste d'huile dans la cocotte. Faites-y revenir l'oignon, les carottes, les panais et l'ail 5 min, en remuant souvent. Remettez la viande dans la cocotte. Salez et poivrez légèrement. Ajoutez la bière, le bouillon, les herbes, le vinaigre, la moutarde et la cassonade. Mélangez. Portez à frémissements. Couvrez. Enfournez aussitôt pour 2 h.

3 Préparez le pain aillé aux herbes. Coupez le pain en 8 tranches régulières. Dans un bol, mélangez l'ail avec le persil, le thym et l'huile. Répartissez ce mélange sur les tranches de pain, à la cuillère.

4 Ôtez la cocotte du four. Découvrez-la. Rectifiez l'assaisonnement de la carbonade. Disposez les tranches de pain à la surface, face aillée dessus. Enfournez à nouveau pour 30 min environ : le pain doit être doré et croustillant. Servez dans la cocotte de cuisson.

tarte tatin

DESSERT

www.DayzEbook.com

Servez cette tarte avec une petite jatte de crème fraîche ou une boule de glace à la vanille ou au caramel.

Pour 4 personnes
Préparation 1 h
Repos de la pâte 1 h
Cuisson 30 min

- 150 g de farine
- 200 g de sucre
- 150 g de beurre
- 1 jaune d'œuf
- Sel
- 800 g de pommes golden ou granny-smith

Apport par personne
Calories : 711 kcal
Protéines : 5,3 g
Glucides : 97 g
Lipides : 33,5 g

1 Préparez la pâte. Versez la farine dans une jatte, ajoutez 75 g de beurre coupé en dés et travaillez le tout du bout des doigts pour obtenir un mélange ressemblant à du sable. Creusez un puits au centre, ajoutez le jaune d'œuf, 50 g de sucre en poudre et 1 pincée de sel. Malaxez à nouveau pour tout amalgamer, roulez la pâte en boule et laissez-la reposer pendant 1 h au réfrigérateur.

2 Pelez les pommes, coupez-les en quatre, retirez le cœur et les pépins. Recoupez-les en deux.

3 Faites fondre le reste de beurre dans un récipient de 22 cm de diamètre pouvant aller sur le feu et au four. Mettez-y les pommes et faites-les cuire pendant environ 10 min, en secouant régulièrement le moule. Saupoudrez avec le reste du sucre, faites légèrement caraméliser puis laissez refroidir.

4 Faites chauffer le four à 200 °C (th. 6-7). Étalez la pâte sur le plan de travail légèrement fariné sur 3 à 4 mm d'épaisseur. Taillez un disque de 25 cm de diamètre.

5 Posez la pâte sur les pommes froides, en faisant rentrer le surplus à l'intérieur du moule. Piquez la pâte de 3 ou 4 coups de couteau pour laisser échapper la vapeur. Glissez le récipient dans le four et laissez cuire la tarte de 25 à 30 min.

6 Laissez reposer la tarte 15 min avant de la démouler. Servez tiède.

chaussons paysans

ENTRÉE

Apport par personne
Calories : 490 kcal
Protéines : 20,5 g
Glucides : 53,5 g
Lipides : 21,5 g
Fibres : 6,5 g

Nichés dans une pâte croustillante, le bœuf et les légumes qui garnissent ces chaussons cuisent lentement à l'étouffée, préservant ainsi au mieux leurs qualités nutritives. À servir avec une salade de crudités.

Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 50 min

Pour la garniture :
- 1 carotte coupée en dés
- 150 g de rutabaga coupé en dés
- 200 g de bifteck coupé en dés
- 2 c. à s. de petits pois surgelés
- 1 petit oignon finement émincé
- 1 c. à s. de persil plat ciselé
- 1 c. à c. d'herbes de Provence
- Sel, poivre

Pour la pâte
- 125 g de farine complète
- 125 g de farine blanche
- Sel
- 1 œuf battu pour dorer
- 6 c. à s. d'huile de tournesol

1 Préparez la pâte. Tamisez les deux farines dans un saladier à travers une passoire fine. Incorporez le son retenu par la passoire et du sel. Creusez un puits au centre. Versez-y l'huile et 5 c. à s. d'eau froide. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire. Pétrissez rapidement et rassemblez la pâte en boule. Enveloppez-la de film alimentaire et réservez-la au réfrigérateur.
2 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Préparez la garniture. Mélangez la carotte, le rutabaga, le bifteck, les petits pois, l'oignon, le persil et les herbes de Provence dans un saladier. Salez et poivrez.
3 Divisez la pâte en quatre. Étalez chaque pâton sur le plan de travail fariné en un disque de 20 cm de diamètre. Répartissez la garniture au centre de chaque disque à la cuillère, en veillant à ce que la viande soit équitablement répartie.
4 Badigeonnez le pourtour des disques de pâte au pinceau avec un peu d'œuf battu, puis repliez-les en chaussons en pinçant les bords du bout des doigts pour bien les souder.
5 Déposez les chaussons sur une plaque tapissée de papier sulfurisé, puis dorez-les au pinceau avec le reste d'œuf battu. Piquez-les à la fourchette en plusieurs endroits pour leur éviter d'éclater à la cuisson. Enfournez-les pour 10 min. Baissez la température du four à 180 °C (th. 6) et poursuivez la cuisson 40 min environ. Servez bien chaud.

purée de marrons et céléri

ACCOMPAGNEMENT

Cette purée onctueuse de céleri-rave et de marrons, préparée avec du bouillon de légumes, est l'accompagnement idéal des viandes rôties ou des gibiers en hiver.

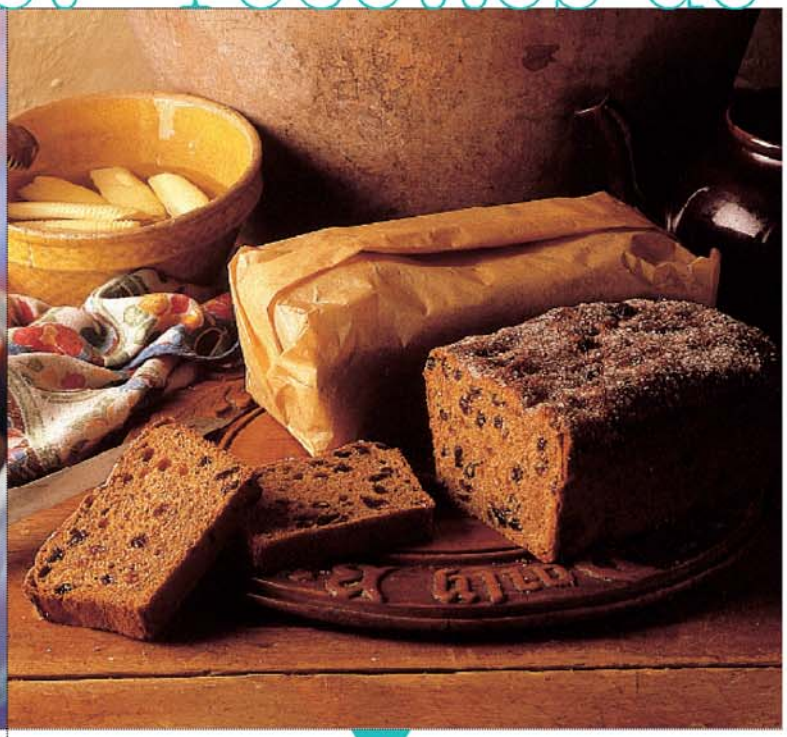
Pour 4 personnes
Préparation 30 min

- 30 cl de bouillon de légumes
- 1 bouquet garni
- 500 g de céleri-rave
- 1 boîte de marrons de 500 g
- 1 petit bouquet de ciboulette
- 25 g de beurre
- 2 c. à s. de crème fraîche
- Sel et poivre noir

Apport par personne
Calories : 287 kcal
Protéines : 4 g
Glucides : 48 g
Lipides : 9 g
Vit. B C E

1 Versez le bouillon de légumes dans une grande casserole avec le bouquet garni, puis portez à ébullition. Réduisez ensuite le feu, couvrez et laissez frémir pendant que vous préparez le céleri-rave.
2 Pelez le céleri-rave, coupez-le en cubes de 1 cm que vous ajouterez au bouillon. Couvrez la casserole et laissez cuire environ 10 min.
3 Égouttez les marrons, puis ajoutez-les au bouillon et laissez cuire encore 3 à 4 min.
4 Pendant ce temps, lavez, essuyez et hachez la ciboulette.
5 Lorsque céleri et marrons sont cuits, égouttez-les et réservez le bouillon. Retirez le bouquet garni. Réduisez le céleri et les marrons en purée. Versez la purée dans la casserole avec le beurre et mettez à feu doux jusqu'à ce que le beurre fonde.
6 Incorporez la crème fraîche peu à peu. Si la purée est encore trop épaisse, ajoutez un peu de bouillon ou de crème fraîche.
7 Rectifiez l'assaisonnement, parsemez de ciboulette, puis servez chaud.

- **Vos convives apprécieront cette purée avec un rôti de porc ou avec la dinde de Noël.**



lapin chasseur

PLAT

Un lapin chasseur goûteux et innovant, grâce à un apport renforcé de légumes et à un accompagnement de blé (une céréale riche en fibres et en vitamines du groupe B) aussi inattendu que réussi. Le résultat est un plat savoureux, équilibré et peu chargé en graisses.

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 1 h

- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 100 g de lard fumé maigre coupé en bâtonnets
- 2 cuisses de lapin et 1 râble coupé en deux (650 g en tout)
- 100 g d'échalotes coupées en lamelles
- 1 c. à s. de farine
- 30 cl de vin blanc
- 4 carottes coupées en rondelles
- 1 bouquet garni
- 300 g de champignons de Paris coupés en quatre
- 150 g de blé à cuisson rapide
- 10 olives noires coupées en éclats
- Gros sel
- Sel
- Poivre du moulin

1 Mettez l'huile à chauffer dans une cocotte. Faites revenir les bâtonnets de lard et les morceaux de lapin. Ajoutez les échalotes et laissez-les blondir. Poudrez de farine et mélangez. Arrosez de vin blanc et grattez le fond de la cocotte à la spatule pour dissoudre les sucs. Salez et poivrez. Ajoutez les carottes et le bouquet garni. Couvrez et laissez cuire 40 min.

2 Mettez les champignons dans la cocotte. Couvrez et laissez cuire encore 20 min. Pendant ce temps, portez une casserole d'eau à ébullition. Salez-la au gros sel. Versez le blé et laissez cuire 20 min à partir de la reprise de l'ébullition.

3 Égouttez le blé. Ajoutez-y les olives. Ôtez le bouquet garni de la cocotte et servez le lapin bien chaud, avec le blé.

Apport par personne
Calories : 449 kcal
Protéines : 41 g
Glucides : 41 g
Lipides : 13,5 g
Fibres : 8 g

pain d'épice

DESSERT

Fondant et relevé, ce pain d'épice comporte de l'écorce d'orange confite, comme le veut la tradition…

Pour 2 pains
Préparation 30 min
Repos de la pâte 1 h
Cuisson 1 h

- 1,3 kg de miel
- 30 g d'écorce d'orange confite
- 60 g de cédrat confit
- 5 graines de cardamome
- 300 g de farine
- 1/2 c. à c. de cannelle
- 1 c. à c. d'anis vert en poudre
- 1 pincée de noix muscade râpée
- 3 pincées de girofle en poudre
- Quelques tours de moulin à poivre
- 25 g de beurre
- 1 sachet de levure alsacienne

1 Faites chauffer le miel à feu doux. Hachez finement l'écorce d'orange et le cédrat. Écrasez les graines de cardamome. Tamisez la farine au-dessus d'une terrine, creusez un puits au centre et versez-y le miel chaud liquide.

2 Amalgamez à la cuillère en bois, puis incorporez les fruits confits hachés et toutes les épices.

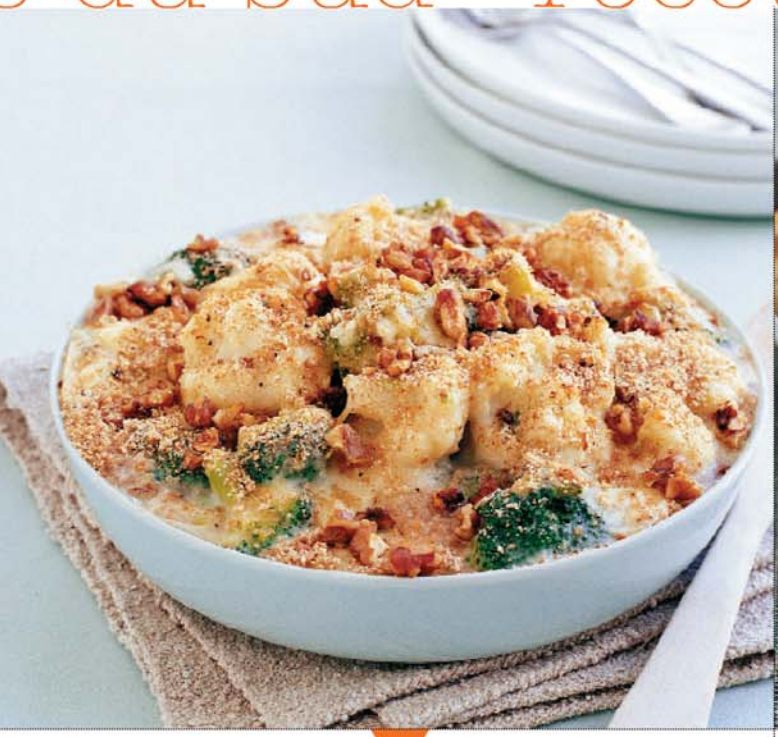
3 Couvrez et laissez reposer 1 h.

4 Faites préchauffer le four à 160 °C (th. 5-6). Enduisez de beurre deux moules à cake de 24 cm de long et deux feuilles de papier sulfurisé, qui serviront à tapisser les moules.

5 Tamisez la levure au-dessus de la pâte et incorporez-la en soulevant la pâte pour l'aérer.

6 Répartissez la pâte dans les deux moules, mettez au four et laissez cuire environ 1 h.

7 Sortez les pains du four, laissez-les reposer 10 min, puis démoulez-les sur une grille et laissez-les refroidir complètement.



gratin aux deux choux et aux noix

ENTRÉE OU ACCOMPAGNEMENT

Dans ce gratin, chou-fleur et brocoli se marient pour nous apporter leurs composants protecteurs (substances soufrées, vitamine C, acide folique), en même temps que les noix fournissent leurs précieux acides gras oméga-3, bénéfiques pour la santé cardio-vasculaire.

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 30 min

- 1 chou-fleur détaillé en bouquets
- 500 g de brocoli détaillé en fleurettes
- 25 g de Maïzena
- 50 cl de lait écrémé
- 10 g de beurre
- 3 cébettes émincées
- 1 œuf légèrement battu
- 75 g d'emmental râpé
- 100 g de chapelure
- 25 g de cerneaux de noix
- 1 c. à c. de gros sel
- Sel, poivre

apport par personne
calories : 391
protéines : 22,5 g
glucides : 37 g
lipides : 17 g
Fibres : 9 g

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites cuire les bouquets de chou-fleur et les fleurettes de brocoli 6 à 7 min à l'eau bouillante additionnée du gros sel. Égouttez-les.
2 Pendant ce temps, délayez la Maïzena avec 2 c. à s. de lait dans un bol. Versez le reste de lait dans une casserole et portez à frémissements. Ajoutez la Maïzena délayée et laissez épaissir sur feu doux sans cesser de remuer. Retirez du feu et laissez tiédir.
3 Beurrez un plat à gratin. Répartissez dedans le chou-fleur et le brocoli, ainsi que les cébettes.
4 Incorporez l'œuf battu, l'emmental et la moitié de la chapelure à la sauce blanche tiédie. Rectifiez l'assaisonnement et nappez-en les légumes.
5 Saupoudrez du reste de chapelure et parsemez de cerneaux de noix. Enfournez pour 20 min environ. Servez bien chaud.

Recette envoyée par Clara Ferreira, Toulouse (31).

tian méditerranéen au saumon

PLAT

www.DayzEbook.com

Riche en lipides insaturés, le saumon est un poisson aux qualités nutritionnelles reconnues. Dans ce tian méditerranéen, il cuit au four en même temps que des tomates, des pommes de terre et de l'aubergine. Le tout est agrémenté de câpres et de filets d'anchois, ce qui évite d'ajouter du sel.

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 45 min

- 500 g de pommes de terre de même calibre épluchées et coupées en rondelles
- 2 c. à s. d'huile d'olive et 1 c. à s. pour le plat
- 1 aubergine coupée en fines rondelles
- 4 filets d'anchois au sel
- 4 belles tomates de même calibre coupées en rondelles
- 1 c. à s. de câpres égouttées grossièrement hachées au couteau
- 4 filets de saumon de 150 g chacun
- 1 c. à s. de persil plat ciselé
- Poivre du moulin

Pour la mayonnaise citronnée

- 4 c. à s. de mayonnaise allégée
- Le zeste finement râpé et le jus de 1/2 citron non traité

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Faites précuire les rondelles de pomme de terre 5 min à l'eau bouillante, puis égouttez-les.
2 Huilez un plat à four au pinceau. Répartissez-y les rondelles de pomme de terre, d'aubergine et de tomate, en les alternant verticalement sur la longueur du plat pour confectionner le tian.
3 Rincez les filets d'anchois sous l'eau courante. Épongez-les dans du papier absorbant, puis hachez-les finement au couteau. Mettez-les dans un bol avec les câpres, l'huile et du poivre. Mélangez bien, puis répartissez régulièrement ce mélange sur le tian. Couvrez d'aluminium et enfournez pour 20 min.
4 Enlevez l'aluminium. Répartissez les filets de saumon sur le tian. Parsemez-les de persil et poivrez. Remettez l'aluminium avant d'enfournez pour 10 min supplémentaires. Puis enlevez l'aluminium et poursuivez la cuisson 10 min.

apport par personne
calories : 532
protéines : 35,5 g
glucides : 30 g
lipides : 30 g
Fibres : 6 g

5 Pendant ce temps, préparez la mayonnaise citronnée. Mélangez la mayonnaise, le zeste et le jus de citron dans un bol. Servez-la avec le tian au saumon dès la sortie du four.

www.DayzEbook.com

lapin à la niçoise

PLAT

Typique du pays niçois, cette recette met en valeur la chair du lapin, fine et très digeste. On la sert traditionnellement avec des raviolis ou, comme ici, avec des gnocchis de pomme de terre, ce qui donne un plat complet et nourrissant.

Pour 4 personnes
Préparation 1 h
Cuisson 1 h 15

- 4 cuisses de lapin (700 g en tout)
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail écrasées
- 2 poivrons coupés en petits carrés
- 1 aubergine coupée en dés de 2,5 cm de côté
- 1 boîte de 400 g de tomates pelées passées au mixeur
- 1 feuille de laurier
- 1 oignon finement haché
- 100 g d'olives vertes dénoyautées coupées en rondelles
- Sel, poivre du moulin

Pour les gnocchis

- 700 g de pommes de terre
- 50 g de farine
- 1 petit jaune d'œuf
- 1/2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel

apport par personne
calories : 483
protéines : 33 g
glucides : 50,5 g
lipides : 16,5 g
Fibres : 7,5 g

1 Salez et poivrez les cuisses de lapin, puis faites-les dorer dans une sauteuse. Réservez. Mettez l'oignon, l'ail, les poivrons et l'aubergine à la place. Laissez revenir 3 min en remuant. Salez et poivrez.
2 Remettez le lapin. Ajoutez la purée de tomates et le laurier. Couvrez et laissez cuire 1 h à petits frémissements.
3 Pour les gnocchis, faites cuire les pommes de terre dans leur peau 25 min à la vapeur. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Enfournez les pommes de terre 10 min pour les sécher. Épluchez-les chaudes et écrasez-les. Déposez la purée sur le plan de travail légèrement fariné. Ménagez un puits au centre, versez-y 30 g de farine, le jaune d'œuf et l'huile. Salez et pétrissez. Ramassez la pâte en boule. Divisez-la en trois et roulez-la en boudins de 1,5 cm de diamètre. Coupez les boudins en tronçons de 2 cm. Formez des gnocchis entre vos mains, puis pressez-les sur le dos d'une fourchette pour les strier.
5 Après 1 h de cuisson du lapin, ajoutez les olives. Laissez mijoter 15 min sur feu doux.
6 Faites cuire les gnocchis dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface (1 min). Égouttez-les. Servez le tout aussitôt.

aumônières mendiantes

DESSERT

Aussi mystérieuses que séduisantes, ces petites aumônières constituées de pâte filo croustillante dissimulent un délicieux mélange de fruits séchés, de noix et de pommes relevé de gingembre confit et parfumé au cognac. A servir en toutes occasions, ce dessert délicat ne déparera pas sur vos tables de fête...

Pour 6 personnes (12 aumônières)
Préparation 25 min
Macération 1 h
Cuisson 12 à 15 min

- 150 g des fruits séchés suivants mélangés à parts égales : zestes d'orange émincés, raisins de Corinthe et raisins de Smyrne
- 4 c. à s. de cognac
- 250 g de pommes (jonagold, calville, red delicious ou golden)
- 30 g de gingembre confit finement émincé
- 25 g de cerneaux de noix grossièrement concassés
- le zeste râpé de 1 petit citron
- 6 feuilles de pâte filo de 30 x 50 cm (180 g au total)
- 45 g de beurre fondu
- 1 c. à s. de sucre glace

apport par personne
calories : 304 kcal
protéines : 4,5 g
glucides : 49 g
lipides : 10 g
Fibres : 3 g

1 Dans une jatte, mélangez les fruits séchés avec le cognac. Faites mariner 1 h à couvert et à température ambiante, en mélangeant régulièrement : les fruits doivent absorber tout le cognac.
2 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Épluchez et épépinez les pommes, puis coupez-les en petits dés. Ajoutez-les au contenu de la jatte avec le gingembre, les noix et le zeste de citron. Mélangez bien.
3 Empilez les 6 feuilles de pâte filo et découpez-les ensemble en un rectangle de 30 x 45 cm. Recoupez-les en deux dans la longueur, puis en trois dans la largeur, pour obtenir 36 carrés de 15 cm de côté. Beurrez très légèrement les carrés au pinceau, puis superposez-les trois par trois en décalant les coins.
4 Répartissez la préparation aux fruits au centre des 12 « étoiles » obtenues, puis remontez les côtés de la pâte et pincez-les au-dessus de la garniture pour fermer les aumônières.
5 Déposez-les sur une plaque à pâtisserie couverte de papier sulfurisé, puis badigeonnez-les au pinceau avec le reste du beurre. Enfournez-les pour 12 à 15 min : elles doivent être croustillantes et bien dorées. Saupoudrez ces aumônières de sucre glace et servez-les bien chaudes.

on l'appelle cannelle

Cette écorce est magique. Elle relève subtilement les boissons et les plats sucrés ou salés. Et ses bienfaits pour la santé sont légion.

Origine Arbre à feuillage persistant, le cannelier peut atteindre de 5 à 8 m de hauteur. Les fleurs, à six pétales, sont regroupées en grappes. La plante porte des petites baies d'un brun-rouge très foncé. Les variétés les plus utilisées sont le cannelier de Ceylan, *Cinnamomum zeylanicum*, et le cannelier de Chine, *C. aromaticum*.

www.DayEbook.com

Bienfaits Il est prouvé que la cannelle, c'est-à-dire l'écorce du cannelier, est un tonique antispasmodique. C'est un stimulant des glandes salivaires, mais aussi de la muqueuse gastrique et de ses glandes ; elle favorise ainsi la digestion, l'expulsion des gaz, et traite les spasmes de l'estomac et de l'intestin. Elle agit aussi comme un stimulant cardiaque et respiratoire, mais également utérin et œstrogénique.

Histoire Le terme cannelle est apparu au XII[e] siècle et viendrait du latin *canna*, qui signifie roseau, à cause de la forme particulière de ses bâtonnets. Elle n'est apparue en France qu'au XIII[e] siècle. Considérée comme un condiment de grand luxe, la cannelle se démocratisa à la Renaissance, et elle figurait dans plus de la moitié des recettes de cuisine françaises au XVI[e] siècle.

Récolte On prélève l'écorce secondaire du cannelier de Ceylan et la totalité de l'écorce du cannelier de Chine. Elles sont récoltées tous les deux ans, sur des arbres ayant au moins 8 ans. Le cannelier peut pousser jusqu'à 500 m d'altitude dans les forêts tropicales.

Multiforme
Les tuyaux et demi-tuyaux de cannelle (l'écorce séchée) sont utilisés en infusion, en teinture et en poudre, mais on en tire aussi, par distillation, une huile essentielle de couleur brun rougeâtre et à l'odeur poivrée. Les feuilles fournissent une huile essentielle utilisée en parfumerie et pour les soins de la bouche. Attention, elle est contre-indiquée pendant la grossesse, car elle présente des risques d'allergie pour les muqueuses et la peau. Elle ne peut être utilisée que sur avis médical.

Santé En cas de gastrite, troubles de la digestion, perte d'appétit ou fatigue légère. Préparez une infusion avec 1 g d'écorce de cannelier de Chine ou 2 à 4 g d'écorce de cannelier de Ceylan pour 1 tasse d'eau bouillante ; laissez infuser 10 min : 3 ou 4 tasses par jour. En poudre : 0,3 à 1,5 g par jour. En extrait fluide : 0,5 à 1 ml dans 1 verre d'eau, 3 fois par jour. Si les symptômes persistent, consultez un médecin.

le vin chaud

Pour 7 personnes – Préparation : 20 min

• 1 bouteille de vin rouge de très bonne qualité • 100 g de cassonade • 2 bâtonnets de cannelle grossièrement concassés • 8 grains de poivre • 6 clous de girofle • le zeste de 1 orange • 7 tranches d'orange

1. Versez le vin rouge dans une casserole émaillée, ajoutez la cassonade, la cannelle, les grains de poivre, les clous de girofle et le zeste d'orange. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire à couvert pendant 15 min, à petits bouillonnements.
2. Filtrez le vin directement dans les tasses de service et décorez-les de 1 tranche d'orange. Buvez bien chaud.

un coffret nacré

PAR LE CHEF
ALAIN PASSARD

La saint-jacques est festive, comme tous les produits encore marqués par une réelle saison. C'est pourquoi je recherche une coquille avec un bel éventail de couleurs et de senteur. J'aime aussi une coquille Saint-Jacques fidèle à ses origines, revendiquant sur l'emballage un port d'attache et une date de conditionnement.

Le fruit de la saint-jacques doit être élégant, avec un bel équilibre entre son épaisseur et son diamètre ; le mollusque décortiqué doit me faire penser à la forme et à la tenue d'un petit tournedos translucide et lumineux, avec une douce luisance.

Je recommande la coquille Saint-Jacques d'Erquy, issue d'une pêche rapide où les bateaux restent 30 minutes en mer. Sachant qu'une saint-jacques demeure vivante entre 48 et 72 heures, le mollusque préserve ainsi fraîcheur et saveur.

Je pense également à la coquille de Quiberon et à celle de la rade de Brest, toute aussi fine et même meilleure, car sa saveur est plus longue.

www.DavzEbook.com

coquilles saint-jacques au curry de madras

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 5 min

- 3 belles noix de Saint-Jacques par personne
- 1/2 l de moules de bouchot de la baie de Granville en coquille
- 1 verre à moutarde de vin blanc sec (muscadet)
- 1 grosse pointe de couteau de curry de Madras
- 4 c. à s. de persil fraîchement ciselé
- 2 c. à s. d'échalotes finement ciselées ou de l'oignon nouveau
- 50g de beurre salé
- 4 champignons de Paris coupés en fines tranches
- Fleur de sel

www.DayZEbook.com

Toiletter les coquillages en laissant adhérer le fruit à la coquille. Divisez le verre à moutarde de vin blanc de manière à avoir la même quantité de vin dans chaque coquille. Ensuite, répartissez de la même façon le persil, l'échalote ou l'oignon nouveau, les champignons et le beurre salé. Posez les coquilles sur une source de chaleur (fond de poêle, cheminée, plaque électrique, voire dans un four chaud) et laissez fumer le vin blanc avec le beurre et les autres ingrédients pendant 3 à 4 min, selon votre goût pour la cuisson. Pour un coquillage un peu plus cuit, ajoutez 2 min de cuisson. En même temps, ouvrez les moules en les chauffant quelques minutes dans une cocotte avec un fond d'eau ou à la vapeur, et disposez-les dans les coquilles Saint-Jacques. Enfin, parsemez les coquilles de curry de Madras et de fleur de sel. Servez-les accompagnées d'un jeune sauvignon : sancerre ou pouilly-fumé.

> Alain Passard, chef du restaurant L'Arpège, à Paris, trois étoiles au guide Michelin. Ce virtuose de la gastronomie, spécialiste des légumes, vous invite à un rendez-vous gourmand. Au menu de chaque numéro de *mes meilleures recettes*, un produit de saison décliné en quelques plats simples et raffinés.

Carottes, choux-fleurs, poireaux, tomates... Les 20 tonnes de légumes cuisinés chaque année à L'Arpège proviennent des potagers 100 % naturels d'Alain Passard. Trois potagers, trois régions (la Sarthe, l'Eure, la baie du Mont-Saint-Michel), trois sols différents, travaillés sans recours à la force mécanique et sans produits chimiques ou de synthèse. Résultat : le meilleur de la nature au rythme des saisons. Avec Alain Passard, le jardin est décidément au fond de la casserole...

L'Arpège, 84, rue de Varenne, 75007 Paris
www.alain-passard.com

inspirations

Le chou-fleur

Coquilles Saint-Jacques panées au chou-fleur et à l'aneth. A l'économe, râpez la cime des inflorescences d'un chou-fleur cru et roulez dedans des noix de Saint-Jacques fraîchement décortiquées. Poêlez-les 2 min, en les retournant, dans un copeau de beurre salé et servez-les dorées avec un beurre frais citronné et parfumé à l'aneth frais.

Le cèpe

Tartare de coquilles Saint-Jacques et cèpe crus à l'huile d'olive et au basilic. Taillez en petits dés très réguliers (0,5 cm de côté) 6 noix de coquilles Saint-Jacques et un beau cèpe très sain et très ferme. Réunissez les deux ingrédients dans un saladier, ajoutez 1 long filet d'huile d'olive, 1 petit jaune d'œuf, de la fleur de sel, quelques gouttes de vinaigre de cidre ou de poire et trois feuilles de basilic fraîchement ciselées. A la cuillère, soulevez délicatement l'ensemble et servez-le avec du pain de campagne grillé et un verre de pouilly-fumé.

Le laurier

Coquilles Saint-Jacques ceinturées de laurier frais
Ceinturez chaque noix de Saint-Jacques par la taille d'une longue demi-feuille de laurier frais. Maintenez et chevillez les deux extrémités de la demi-feuille avec une pique en bois. Faites colorer les mollusques à la poêle dans un beurre salé mousseux, et servez-les condimentés à la fleur de sel avec un filet de citron vert.

dites-le avec des bulles

PAR OLIVIER VAN CAEMERBÈKE

Champagne, bien sûr, mais aussi vouvray, crémant ou clairette..., les vins à bulles sont les incontournables de nos fêtes. Benoist Magen, caviste à Paris, nous aide à faire pétiller la fin de l'année.

www.DayzEbook.com

Depuis des siècles, le champagne, roi des vins et vin des rois, symbolise à lui seul la fête et l'excellence française. « Mais, en matière de vins à bulles, le pire côtoie le meilleur, prévient Benoist Magen[1], propriétaire de Tous à la cave. Mieux vaut un bon pétillant qu'un champagne quelconque. » Un champagne, c'est avant tout une appellation d'origine contrôlée. Une AOC qui délimite notamment le terroir de production : la Marne, la Haute-Marne, l'Aisne, l'Aube et la Seine-et-Marne. Les seuls cépages autorisés pour l'assemblage sont le pinot noir, le pinot meunier et le chardonnay. « Lorsque est prête la cuvée de base (le vin blanc sec qui a subi une première fermentation), on y ajoute du sucre et des levures, explique Benoist Magen. Celles-ci absorbent le sucre et libèrent du gaz. Une fois le dépôt des levures éjecté, on ajoute la "liqueur d'expédition", qui est composée de vin et, généralement, de sucre. »

Méthode champenoise ou traditionnelle

Cette dernière étape, le « dosage », détermine la nature finale du vin. Le demi-sec contient entre 33 et 50 g de sucre par litre, le brut, moins de 15 g/l, et l'extra-brut, entre 0 et 6 g/l... « Cela, c'est la méthode champenoise ou traditionnelle, poursuit le caviste. Elle s'applique aussi sur d'autres terroirs et avec d'autres cépages (Anjou, Touraine, Vouvray, Cheverny, Montlouis, etc.). La clairette de Die et la blanquette de Limoux utilisant la méthode dite ancestrale (pour faire simple : une fermentation unique, dans la bouteille).

Du caractère avant tout !

Crise économique oblige, les exportations de champagne ont chuté cette année. Conséquence, les stocks n'ont jamais été aussi importants. Bonne nouvelle pour le consommateur, qui découvrira plus de choix mais aussi des prix plutôt en baisse. Certains hypermarchés proposent même des champagnes à 10 €. « A éviter ! juge notre expert. Au mieux, ils seront sans personnalité, au pire, ils vous broieront les intestins ! La bonne bouteille est celle dont la bulle nous fait voyager, qui a une personnalité affirmée... Son effervescence ne doit pas être trop marquée. La bulle doit être dans le vin, pas dans la bouche. Le secret d'un champagne réussi, c'est l'équilibre entre le pétillant et le caractère. »

Comment choisir ?

Il faut savoir pour quelle occasion le bouchon va sauter. Apéritif, cocktail dînatoire ? Petits-fours sucrés, salés ? Votre vin à bulles va-t-il accompagner tout le repas ou seulement le dessert ? « Parlez à votre caviste, posez-lui des questions. Il vous orientera vers la bouteille qui s'accordera le mieux. Et n'oubliez pas qu'un vin à bulles n'a pas besoin d'être cher pour être bon. »

Allez, saisissons notre coupe, Benoist nous présente six bouteilles de vins à bulles qui méritent nos papilles.

1. Tous à la cave, 119, rue Léon-Maurice-Nordmann, 75013 Paris. Tél. 01 45 35 39 34. www.tousalacave.com

© OLIVIER VAN CAEMERBÈKE - STEPHAN PLEZ

Cava Ramon-Berenguer IV, brut nature

Le cava est un vin mousseux espagnol de Catalogne. Une méthode traditionnelle réalisée avec des cépages locaux xarel-lo, macabeu et parellada. « Non dosé », c'est un vin net. Il est sec, nerveux, et sa minéralité est affirmée. On retrouve une note florale de fruits blancs, et sa finale possède une amertume dynamique.

www.DayzEbook.com

Quel accompagnement ?

Apéritif, tapas, poissons grillés. Il met aussi en valeur les desserts tendres, moelleux et très sucrés. Essayez-le avec une crème catalane.

Quel prix ? 8 €.

Vouvray domaine du Viking Gauthier-Lhomme

Un vin de Touraine. Du Val de Loire, il a l'esprit de fraîcheur. Son unique cépage, le chenin, lui donne tonicité et acidité. Son terroir (peu terreux) lui apporte une minéralité marquée. Ce vin peu sucré, aux bulles fines, possède une vraie personnalité, éloignée de celle du champagne, mais savoureuse.

Quel accompagnement ?

On lui épargnera les plats de viande en sauce, mais il fera merveille en apéritif avec des rillons ou du chèvre de Saint-Maure, ainsi qu'au dessert.

Quel prix ? 8,50 €.

Crémant de Bourgogne domaine Michel-Andreotti, brut

Avec ce blanc de blancs 100 % chardonnay, on s'approche de l'esprit de bulles champenoises. Il fait trembler les champagnes de même tarif. Il a une très belle qualité de bulles et présente une grande vivacité, sans dureté. Sa tonalité est fruitée, mais une note florale marque son début en bouche. C'est un vin classique, racé.

Quel accompagnement ?

Idéal à l'apéritif, il rend honneur à un poisson au beurre blanc ou à la crème, voire à des escargots, si l'ail n'est pas trop présent.

Quel prix ? 11 €.

Champagne Delamotte, brut

Delamotte est l'une des trois maisons de Laurent Perrier réputée pour son blanc de blancs. Celui-ci, assemblage de chardonay et de pinot noir, mérite toutefois l'attention. Il a en effet la dynamique du blanc de blancs, à laquelle s'ajoute la vinosité que lui apporte son cépage noir. Un vin aérien, mais avec du fond.

Quel accompagnement ?

Apéritif, cocktail dînatoire salé, entrées. Il répondra aussi très bien avec des petites quenelles, un poisson grillé ou une sole meunière.

Quel prix ? 25 €.

Champagne Alfred-Gratien, brut

Cette petite maison de production dévoile un vin d'assemblage des trois cépages champenois riche en caractère. Vinifié sous bois, ce vin sans fermentation malolactique est assez nerveux. Il plaira aux amateurs de blanc de blancs. Derrière sa bulle très fine, on trouve des tonalités d'agrumes, et notamment de citron.

Quel accompagnement ?

Il met en valeur les poissons gras ou crus (saumon, thon, maquereaux, sushi), les volailles à la crème. Côté desserts, fraisiers, bavarois ou saint-honoré le remercieront.

Quel prix ? 32 €.

Champagne Henriot, blanc de blancs brut

Ce pur chardonnay joue dans la cour des grands champagnes. Il offre une grande minéralité et une vivacité qui est le propre du blanc de blancs. Sa force est aussi de posséder une certaine tendresse, une rondeur insoupçonnée. C'est un vin un peu plus gras que les autres, un peu patiné, ce qui lui donne du volume.

Quel accompagnement ?

Il tiendra à table de l'entrée au dessert. Présentez-le avec des crustacés, du poisson, une viande blanche, mais aussi au dessert.

Quel prix ? 34 €.

j'apporte le dessert

Recette envoyée par Aurélie Fournier, Valencogne (38).

Invité par des amis, vous avez répondu machinalement : « Ne vous en faites pas, je m'occupe du dessert... » Mais une fois votre lucidité revenue, la question cruciale se pose : « Que vais-je préparer ? » Pour vous en sortir haut la main, suivez la solution de notre lectrice. Facile, rapide et fait maison !

bûche en forêt-noire revisitée

Pour 8 personnes • Préparation 15 min • Cuisson 20 min

Pour le biscuit léger au chocolat

■ 4 blancs d'œufs ■ 3 jaunes d'œufs ■ 100 g de sucre
■ 60 g de farine ■ 3 c. à s. bombées de cacao en poudre

Pour la garniture et le montage

■ 40 cl de crème liquide entière ■ 1 pot de 500 g de griottes
■ 2 c. à s. de sucre glace ■ 100 g de chocolat noir pâtissier

1 Commencez par préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Montez les blancs en neige et, dès qu'ils commencent à mousser, incorporez le sucre petit à petit, en pluie. Avant d'arrêter de battre, ajoutez les jaunes d'œufs. Puis incorporez délicatement à la spatule la farine et la cacao tamisés.

2 Versez la préparation dans un moule rectangulaire ou sur une plaque à patisserie (répartissez uniformément). Enfournez pour 15 min environ.

3 A la sortie du four, laissez refroidir le biscuit et découpez-le en 3 bandes rectangulaires.

4 Préparez la chantilly : versez dans un bol glacé la crème et le sucre glace puis montez la crème au batteur (elle doit être ferme). Imbibez chaque rectangle de biscuit de jus des griottes. Réservez quelques griottes pour le décor.

5 Placez un premier rectangle sur un plat et recouvrez-le d'une couche épaisse de chantilly, puis enfoncez la moitié des griottes dans la crème.

Posez ensuite un deuxième rectangle de biscuit imbibé, recommencez la même opération que précédemment, posez le dernier rectangle de biscuit puis, avec une spatule, étalez le reste de chantilly sur le dessus etles côtés.

6 Placez au réfrigérateur. Avec un couteau économe, réalisez des copeaux de chocolat puis répartissez-les sur l'ensemble de la forêt-noire (dessus et côtés), ainsi que les griottes réservées.

7 Mettez ce dessert au minimum 3 h au réfrigérateur avant de le déguster.

mes meilleures recettes

avec allrecipes.fr

Delphine Folcarelli*
Choisy-le-Roi (94)

gagnez 50 €

si votre recette est publiée

www.DayzEbook.com

Vous qui aimez cuisiner pour votre famille, pour vos amis ou simplement pour vous, partagez vos meilleures recettes avec tous les lecteurs de ce nouveau magazine aussi simple que généreux !

Envoyez-nous vos recettes !

Sans oublier de nous joindre votre adresse, votre numéro de téléphone, une photo de votre plat, ainsi qu'une photo de vous :

- ➜ par courriel : **veronique.yollant@rd.com**
- ➜ par courrier à l'adresse suivante :

mes meilleures recettes magazine
Sélection du Reader's Digest
5-7, avenue Pasteur 92220 Bagneux.

Dès avril prochain, donnez des couleurs à vos recettes de printemps avec *mes meilleures recettes* n° 3 ! A ne pas manquer...

La cuisine, ça se partage !

*** Ils ont participé à ce deuxième numéro, ils nous ont envoyé leur meilleure recette !**

Jolanta Niedbalska*
Bagneux (92)

Paulette Herte
Fontaines (89)

Zette Jolet*
Cosne-sur-Loire (58)

Thérèse Roche*
Maisons-Laffitte (78)

Rhiad Charli*
Vitry-sur-Seine (94)

Martine Onquiert*
Orsay (91)

Thérèse Mille*
Vennans (25)

Aurélie Fournier*
Valencogne (38)

Michel Crapart*
St-Pierre-d'Albigny (73)

Qu'est-ce qu'on mange papa ?

PAR THOMAS VON JOEST

La porte à peine refermée, la sacoche toujours en main, la question de mes gamins me frappe de plein fouet. A la cuisine, et que ça saute ! Aïe, le frigo est vide...

www.DavidEbook.com

Retour à la dure réalité, qui expédie de l'embouteillage au fourneau l'homme moderne que je tente d'incarner tant bien que mal. Retour au front, l'heure est grave, il y a urgence, la progéniture se tient les entrailles. Accordons que les cantines scolaires et restaurants universitaires font tout pour encourager le jeûne à mi-journée. Et que mon despotisme ménager interdit aux mômes de se jeter sur la baguette une fois sortis de la boulangerie. Et il est vrai, ma foi, que plus je m'investis dans mon boulot, plus je rentre tard...

AU MENU, BŒUF MIROTON !

Direction le frigo, donc, pour un inventaire sommaire. Déception. Vide sibérien. Lundi soir, et déjà plus rien ! Ou presque. Traduisez ce désert culinaire par deux tranches de rôti de bœuf qui ont échappé aux fastes du déjeuner dominical avec tante Agathe, son « doigt de porto » et ses « Mais que c'est bon, j'en prendrais bien encore un peu. » Ajoutez l'appétit d'ogre du fiston, et la razzia s'explique. Eh bien, non. Elles vont faire merveille, mes tranches, et à y penser je salive déjà. Cette délicieuse conjugaison acidulée de tomates et de cornichons, de bœuf et d'un rien de vinaigre qui vient mourir dans la douceur de la purée a un nom : miroton ! Prenez un oignon et hachez-le menu, faites-le fondre. Ajoutez les tranches de rôti débitées en cubes, une boîte de tomates concassées et... videz le lave-vaisselle pour mettre le couvert. Non, il n'y a pas d'aide, il y a devoirs ou télé ! Puis ajoutez les cornichons en fines rondelles. Une fois la purée en sachet chaude (quatre minutes au micro-ondes avec une cuillerée de crème fraîche), complétez le miroton d'un filet de vinaigre si vous le désirez. « A table ! »

LE FILET MIGNON, STAR DES RESTES

D'une façon générale, les restes de viande font de bons repas du lendemain. Restes de gigot façon navarin, tranches de rôti en assiette anglaise, accompagnées d'une pomme de terre tiède vinaigrette sur un lit de salade avec une touche de mayonnaise. Mon favori ? Le filet mignon. Tant qu'à en cuire un au four – en douceur, à 150° C, pour un cœur rose – autant en ajouter un deuxième. Froid, en tranches moyennes, agrémenté d'une sauce Cumberland (gelée de groseille, jus d'orange, moutarde, et un coup de mixeur) ou d'un chutney et servi avec une salade : un bonheur ! Terminez sur une portion de camembert, et hop, le tour est joué. Le dessert ? Une pomme. « Une pomme par jour tient le docteur au loin », disait toujours ma grand-mère. Ou combinez les deux : Le camembert fondu (au four) sur une pomme tiède en lamelles, le tout sur un bout de pain paysan et surmonté d'un cerneau de noix. Diantre ! Il ne reste plus qu'à retrouver le vin d'hier...

france bleu
Ici, conseils,
astuces, tours de main
vu d'ici
10h-11h tous les bons plans cuisine
sont sur France Bleu
toutes les infos sur francebleu.com

index des recettes

Accompagnements

Champignons farcis p. 50
Crumble de légumes rôtis 20
Gratin aux deux choux et aux noix 54
Méli-mélo épicé 13
Purée de marrons et céléri 52
Purée de patidou 31
Vin chaud à la cannelle 56

Entrées

Blinis au tarama 41
Bouchées fumées aux abricots 13
Chaussons paysans 52
Coquilles Saint-Jacques au curry de Madras 58
Coquilles Saint-Jacques au jambon 15
Coquilles Saint-Jacques au laurier 59
Coquilles Saint-Jacques panées au chou-fleur et à l'aneth 59
Croustades aux oignons confits 13
Petits choux au saumon fumé 30
Petites charlottes de rattes à la truite fumée 12
Salade de canard aux pommes 15
Soupe de moules à la crème 48
Tartare de saint-jacques et cèpe crus 59
Terrine de chevreuil forestière 15
Terrine de foie gras 13
Toasts aux rillettes de sardines 50
Truite fumée à la poire et au raifort 15

Plats

Bœuf miroton 64
Cailles aux raisins 30
Carbonade de bœuf 51
Chapon aux chips de betterave 8
Coq au vin aux petits légumes 21
Côtes d'agneau rôties en couronne 18
Faisan aux noix et aux abricots secs 17
Gigot d'agneau au foin 49
Grenadins de veau aux morilles 18
Lapin à la niçoise 55
Lapin chasseur 53
Mitonnée de chevreuil aux marrons 5
Palets panés au crabe et aux crevettes 19
Poulet à la sauce cacao 35
Strudel aux champignons et aux épinards 20
Strudla d'Adriana Karembeu 7
Tian méditerranéen au saumon 54
Tourte aux fruits de mer 19
Tourte de porc aux pruneaux 48

Desserts

Aumônières mendiantes 55
Bananes et ananas flambés 23
Bonshommes au cacao 38
Brownies 37
Bûche en forêt-noire revisitée 62
Carrés au chocolat 38
Charlotte glacée 31
Cheese cake au coulis de fruits rouges 23
Corolles de fruits exotiques 23
Crème chocolat-caramel 37
Crème de marrons au chocolat râpé 27
Délice roulé au citron 22
Mascarpone au gingembre et au chocolat 27
Mousse au lemon curd 27
Muffins au chocolat 26
Pain d'épice 53
Pudding de Noël fruité 23
Rochers moelleux 26
Sabayon 27
Scones 26
Soufflé aux pruneaux 49
Soufflés au chocolat 36
Tarte au chocolat 36
Tarte tatin 51
Truffes au chocolat 38

www.DayzEbook.com

mes meilleures recettes

Président-directeur général, directeur de la publication
Emmanuel Lecoq

Directeur de la rédaction
Éric Jouan

Rédacteur en chef
Stéphane Calmeyn

Conseiller de la rédaction
Élisabeth Glachant

Directeur artistique
Carole Schilling

Maquette
Pascal Bordier

1re secrétaire de rédaction
Mai Lan Tran

Révision
Béatrice Argentier

Directrice iconographique
Danielle Burnichon

Directeur de la communication
Jean-Philippe Bertrand

Directeur commercial
Frédéric Bonnin

Directeurs de clientèle
Marie-Aude Rochebeuf, Hervé Hellec

Directeur de la diffusion et du marketing
Éric Avril

Responsables diffusion & ventes au numéro
François Willemin, Nadine Bourgogne, Mireille Pinel

Fabrication
Caroline Lhomme

Ont collaboré à ce numéro
Laurent Giraud-Coudière (secrétaire de rédaction), Damien Noirot, Philippe Pétour

Ventes au numéro
Torsten Held
perspectives.presse@wanadoo.fr

Sélection du Reader's Digest
5-7, avenue Louis-Pasteur, 92220 Bagneux.
Tél. : +33 (0)1 46 74 84 84
Publicité
Tél. : +33 (0)1 46 74 84 64
Courriel : kalthoum.ben.tahar@rd.com
Relations presse
Tél. : +33 (0)1 46 74 86 43
Courriel : jean-philippe.bertrand@rd.com

© 2009 Sélection du Reader's Digest, SA. au capital social de 3 720 000 €. Publication autorisée par The Reader's Digest Association, Inc. Tous droits réservés pour tous pays.

Imprimé en Pologne *(Printed in Poland)*. Dépôt légal en cours. T-7029-2. Commission paritaire en cours. ISSN 2103-7507. Distribué par Transports Presse.

ARPP autorité de régulation professionnelle de la publicité

Crédits photos

Pages : h (haut) ; c (centre) ; b (bas) ; d (droite) ; g (gauche)
Couverture : fond : Sucré Salé/Marielle ; bg : Coll. A. Passard ; bm : Sipa Press/P. Doignon ; bd : D. Pavois ; p. 7 : sipa press/P. Doignon ; 8 : sucré salé/marielle ; 8 hd : coll. J. Niedbalska/x, dr ; 10/11 : sucré salé/rivière ; 10 mg : jupiter images ©2009 ; 12 : C. Adam/stylisme C. Nicolas ; 13 hg : rd/M. Brigdale, G. Filgate, W. Lingwood ; 13 hd : rd/M. Brigdale, G. Filgate, W. Lingwood ; 13 bg : rd/M. Brigdale, G. Filgate, W. Lingwood ; 13 bd : jupiter images ©2009 ; 14 m : coll. p. herfet/x, dr ; 15 hg : rd/M. Brigdale, G. Filgate, W. Lingwood & S. Myers ; 15 hd : rd/P. Myers ; 15 bg : rd/M. Brigdale ; 15 bd : rd/G. Filgate ; 16 bd : coll. Z. Jolet/x, dr ; 17 hd : coll. D. Folcarelli/x, dr ; 17 : sucre sale/Turiot ; 18 hd : rd/L. Evans ; 18 bm : rd/V. Morgan ; 19 hd, md : rd/M. Brigdale, T. Fischer, I. Hofstetter, H. Johson, W. Lingwood, D. Munns, E. Neish, W. Reavell et K. Thomas ; 20 mg : coll. T. Roche/x, dr ; 20 bg, md, 21 h et b : rd/M. Brigdale, T. Fischer, I. Hofstetter, H. Johson, W. Lingwood, D. Munns, E. Neish, W. Reavell et K. Thomas ; 22 : C. Adam/stylisme C. Nicolas ; 22 hd : collection M. Onquiert/x, dr ; 23 hg et hd : rd/R. Prentice, A. Schackleton ; 23 bg : rd/P. Myers ; 23 bd : jupiter images ©2009 ; 24 bg : coll. thereze mille/x, dr ; 25, 26 et 27 : rd/M. Brigdale ; 28/29 : C. Adam ; 30 h et b ; 31 h et b : C. Adam/stylisme C. Nicolas ; 32 : foodcollection ; 32/33 : Oredia/be&w ; 34 hg : foodcollection ; 34 hd : J.-L. Bloch Laine/cedus ; 35 : jupiter images ©2009 ; 36 h : rd/P. Myers ; 36 b : C. Adam/stylisme C. Nicolas ; 37 h : rd/D. Broadley ; 37 b : C. Adam/stylisme C. Nicolas ; 38/39 : rd/L. Evans ; 38 md : coll. M. Crapard/x, dr ; JLPPA/Nestor ; 40/41 : D. Pavois ; 43 : jupiter images ©2009 ; 46/47 : hemis.fr/J. Pierre ; 46 : jupiter images ©2009 ; 48 hg : rd/L. Evans ; 48 hd : rd/R. Prentice, A. Schackleton ; 49 hg : rd/L. Evans ; 49 hd, 50 hg : rd/R. Prentice, A. Schackleton ; 50 hd : rd/M. Brigdale, T. Fischer, I. Hofstetter, H. Johson, W. Lingwood, D. Munns, E. Neish, W. Reavell et K. Thomas ; 51 hg : rd/M. Brigdale, G. Filgate, W. Lingwood & S. Myers ; 51 hd : C. Adam/stylisme C. Nicolas ; 52 hg : rd/M. Brigdale, T. Fischer, I. Hofstetter, H. Johson, W. Lingwood, D. Munns, E. Neish, W. Reavell et K. Thomas ; 52 hd : rd/G. Filgate ; 53 hg : C. Adam/stylisme C. Nicolas ; 53 hd : rd/P. Williams ; 54 hg et hd : rd/M. Brigdale, T. Fischer, I. Hofstetter, H. Johson, W. Lingwood, D. Munns, E. Neish, W. Reavell et K. Thomas ; 55 hg : C. Adam ; 55 hd : rd/R. Prentice, A. Schackleton ; 56 : jupiter images ©2009 ; 57 hd : coll. A. Passard, 57 b : C. Adam ; 58, 59 : C. Adam ; 60 : O. Van Caemerbeke ; 61 : S. plez ; 62 hd : coll. A. Fournier/x, dr ; 62 : C. Adam ; 64 hd : srd/A. Nouri ; 64 bg : jupiter images ©2009

Une astuce peut faire toute la différence !

Etoiles de Noël

Visitez allrecipes.fr® FRANCE

Des milliers de recettes, de photos et de commentaires postés par des passionnés de cuisine, comme vous !

18 h 30
Dans le salon
Apéritif gourmand

Le temps
d'un moment
Kriter...

KRITER
www.kriter.fr

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.